Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
Centrul pentru Învăţământ la Distanţă

Laura GIURGIU

PSIHOLOGIA SPORTULUI

Probleme teoretice si aplicatii practice

EDITURA „ALMA MATER”
SIBIU, 2004

Cuvânt înainte

Din datele culese de Ladd şi Lipsett în anii ‘70 de la câteva mii de subiecţi (profesori universitari din Statele Unite), rezultă că aceştia au capacitatea “de a produce un volum impresionant de cuvinte tipărite. Un sfert din acest torent revărsat ar proveni însă, de la un număr mic de autori.” În ţara noastră (ca să rămânem în acelaşi context), mai mult de trei sferturi din ceea ce s-a publicat în domeniul psihologiei educaţiei fizice şi sportului provine de la foarte puţini autori.

În ordinea recunoaşterii internaţionale, a “productivităţii” intelectuale şi a gradului în care au contribuit la promovarea şi la dezvoltarea domeniului, îi menţionăm aici pe distinşii profesori: Mihai Epuran, Irina Holdevici, Valentina Horghidan, Ştefan Tudos pe care i-am citat adesea în textul de faţă.

Este cazul să-i amintim şi pe antrenorii emeriţi Grigore Vasilica, Şerban Marcel, Evuleţ Colibaba şi alţii care, specializându-se în psihologia sportului au aplicat datele acestei ştiinţe la practica sportivă (în gimnastică, volei şi respectiv baschet), cu rezultate deosebite.

“Niciodată să nu scrii până când nu ai ceva de spus” (Henson, 1986), “…să nu scrii un articol, până când nu ai în minte un auditoriu specific căruia să i te poţi adresa” şi încă, “…trebuie să fii sigur că manuscrisul tău este bine susţinut, prin atenta citare a studiilor contemporane şi/sau relevante”. (Crase, 1987) Este evident că, “oricine poate publica orice, în oricâte publicaţii”. Dar “se bazează pe cercetare materialul respectiv?”, “poate reprezenta o informaţie nouă şi utilă?”, “cât de bine este scris?” se întrebă Crase şi ne-am întrebat şi noi în timpul elaborării acestui volum. La toate aceste probleme, vor răspunde însă cititorii, care sunt întotdeauna “adevăraţii referenţi ai unei lucrări”.

CUPRINS

CAPITOLUL 1

Despre psihologie şi psihologi în domeniul sportului 4

Disfuncţionalităţile relaţiei dintre teorie şi practică în ştiinţa sportului 5

Antrenorul, faţă-n faţă cu psihologul 7

Psihologia sportului. Definirea domeniului 10

Sarcinile şi obiectivele psihologiei sportului 12

CAPITOLUL 2

Pregătirea psihologică în sport 14

Treptele şi laturile 15

Metodele şi tehnicile pregătirii psihice 17

Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor 19

CAPITOLUL 3

Optimizarea proceselor atenţionale 20

Procesele atenţionale la sportivi. Teorii ale atenţiei 21

Tehnicile de optimizare a proceselor atenţionale 23

Stilul atenţional interpersonal 24

Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor 27

CAPITOLUL 4

Stresul şi adaptarea la stres 28

Stresul în activitatea sportivă. Definirea conceptului 29

Cauzele şi manifestările stresului competiţional 29

Stresul competiţional – cercetare; Atitudinea sportivilor - analiză 31

Tehnicile de combatere a stresului; Adaptarea la stres 33

Relaţia personalitate-stres - cercetare 35

Stresul şi epuizarea antrenorilor 36

Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor 38

CAPITOLUL 5

Armonia echipei, o condiţie a eficienţei sale 39

Armonia echipei 40

Modalităţi de rezolvare a conflictelor 42

Conducerea eficientă a grupului -cercetare; Atitudinea antrenorilor 44

Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor 46

CAPITOLUL 6
Fixarea obiectivelor performanţiale 47
Obiectivele performanţiale. Definirea conceptelor 48
Avantajele aplicării tehnicilor de fixare a obiectivelor 50
Încrederea în sine 51
Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor 53
CAPITOLUL 7
Combaterea anxietăţii sportivilor 54
Anxietatea; Definirea conceptului 55
Tehnicile de combatere a anxietăţii 57
Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor 60
CAPITOLUL 8
Personalitatea sportivului 61
Personalitatea. Definirea conceptului 62
Teoriile personalităţii 63
Studii actuale privind personalitatea sportivilor 64
Tipul de personalitate al jucătoarelor de baschet – cercetare 65
CAPITOLUL 9
Atitudinile în structura personalităţii 66
Nivelul profund al personalităţii sportivului 68
Autoevaluarea 69
Capacitatea de autoevaluare la jucătoarele de baschet - cercetare 70
Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor 71
CAPITOLUL 10
Formarea imaginilor mentale. Antrenamentul mental 72
Etapele formării imaginilor mentale 73
Reprezentarea mentală aplicată la o echipă de volei - cercetare 74
Antrenamentul mental. Avantajele practicării 75
Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor 78
CAPITOLUL 11
Retragerea din sport 79
Retragerea din sport din perspectiva Federaţiei Europene de Psihologia Sportului 81
Consilierea psihologică a retragerii din sport 84
Perspectivă asupra retragerii din sport, în România - cercetare 86
BIBLIOGRAFIE 88
ANEXE 92

CAPITOLUL 1

DESPRE PSIHOLOGIE ŞI PSIHOLOGI ÎN DOMENIUL SPORTULUI

Un baschetbalist american, întrebat fiind dacă antrenorul echipei sale (coach-ul) n-ar putea tot atât de bine îndeplinească şi rolul psihologului sportiv, a răspuns după o scurtă perioadă de gândire: "da, ar fi acceptabil şi de înţeles ca antrenorul să mă înveţe tehnicile de imaginare sau cum să mă relaxez sub presiunea momentelor dificile, dar dacă aş avea o problemă cu jocul, cu prestaţia mea, nu aş putea să îi destăinui acest lucru". Nu aş putea să-I spun: "ştii, am probleme cu execuţia aruncărilor libere în ultimele cinci minute de joc", pentru că în mod sigur m-ar scoate din echipă în finalul fiecărei partide. Pentru situaţii ca acestea şi nu numai, rolul antrenorului este incompatibil cu cel al psihologului". (Murphy M, 1995)

CAPITOLUL 1

Disfuncţionalităţile relaţiei dintre teorie şi practică în ştiinţa sportului

"Cea mai bună practică este teoria bine aplicată" M. Epuran

În viziunea profesorului Mihai Epuran (Preşedintele Consiliului Ştiinţei Sportului din România), distanţa care apare de cele mai multe ori între teorie şi practică (între datele verificate ale ştiinţei şi aplicarea lor) provine dintr-o dublă criză, atât a teoriei cât şi a practicii şi mai cu seamă, din lipsa de comunicare dintre reprezentanţii acestora. Criticile sunt reciproce între "teoreticieni" şi "practicieni". Pe de o parte, teoria ar fi "prea abstractă şi insuficient aplicabilă" iar pe de altă parte, "practica se desfăşoară fără busola teoriei, după modele subiective şi prea puţin verificate". Complexitatea domeniului nostru nu permite unui profesionist angajat în sport să fie în acelaşi timp şi practician (creator de modele) şi teoretician. Antrenorul este de multe ori descurajat în încercările sale de a parcurge întreaga informaţie de specialitate (care de altfel "circulă", este disponibilă pe diferite căi) şi nici nu poate experimenta modele noi, atunci când contractul său de performanţă se află în derulare sau se află sub presiunea obţinerii unor rezultate imediate. În aceste condiţii el se descurcă "cum poate", apelând de obicei la propria experienţă şi la intuiţie.

Pe de altă parte, teoreticienii ar privi totul la modul "ideal" cu prea puţine adaptări la situaţiile particulare (în unele situaţii fiind emise chiar idei sau recomandări nerealiste).

Dificultăţile de comunicare dintre "teoreticieni" şi "practicieni" ar putea fi rezolvate pe baza colaborării, pe terenul comun al:

- consfătuirilor şi discuţiilor metodice, prin formarea unor "grupuri de lucru" pe ramuri de sport şi pe probleme specifice,
- "stimulării"cercetării de către practicieni prin solicitarea soluţiilor la probleme concrete,
- înregistrării datelor, faptelor, experienţelor "din teren" şi elaborarea unor ipoteze ce pot fi verificate experimental,
- condensării datelor experimentale în teorii coerente, unificatoare,
- participării practicienilor la sesiunile de comunicări ştiinţifice unde pot beneficia de rezultatele cercetării şi pot aprecia posibilităţile de aplicare în teren.

(După M. Epuran în "Introducere în Ştiinţa sportului", prezentată la Consfătuirea Consiliului Ştiinţei Sportului din România, 1999).

Disputa dintre practicieni şi teoreticieni în psihologia sportului

Rămânem în aceeaşi zonă, cea a disputelor dintre teoreticieni şi practicieni, pentru a semnala problemele care apar de această dată pe tărâmul psihologiei aplicată la sport.

Martens aprecia încă din anii ’80 că, psihologii din sport au deprins multe lucruri care pot fi întradevăr de folos antrenorilor (rezultatele cercetărilor ştiinţifice dar şi date “culese” din experienţa unor antrenori "veterani" sau a unor sportivi). Sunt însă antrenorii conştienţi de utilitatea acestor cunoştinţe?

În general, aceste rezultate fiind redate într-un limbaj tehnicist, nefamiliar, practicienii sunt descurajaţi în tentativele lor de a se menţine “la zi” cu informaţia. Ei sunt ceva mai entuziaşti şi mai interesaţi atunci când cunoştinţele sunt uşor de înţelesu şi sunt relevante pentru profesia lor. În opinia lui Martens, problema nu este lipsa de interes a antrenorilor, ci incapacitatea teoreticienilor de a face ca informaţia să fie “disponibilă” şi utilizabilă. El promovează modalităţi simple, nu foarte “rigide”din punct de vedere ştiinţific prin care practicienii pot fi efectiv ajutaţi de către psihologi.

Oponenţii săi (Dishman, 1983), considerând că nu nedispun de procedee ştiinţifice suficient de valide şi de evidenţe ştiinţifice solide în asistenţa psihologică a sportivilor, evită pur şi simplu abordarea şi studierea anumitor probleme pentru care, sportivii şi antrenorii caută soluţii.

Ca răspuns la aceste păreri ultraconservatoare, Martens arată că există neâmpliniri în toate zonele cunoaşterii şi practicii: “spre exemplu, nu ştim totul despre cum să ne îngrijim copiii, să-i creştem, să-i învăţăm carte sau să reabilităm persoanele cu probleme. Totuşi, suntem nevoiţi să facem toate acestea şi le facem cum ne pricepem mai bine”.

“Pe lângă rezultatele cercetărilor, intuiţia este şi va continua să fie o parte a intervenţiei noastre terapeutice sau a celei educaţionale, aşa după cum cunoştinţele sunt acele elemente care sprijină înţelegerea faptelor. Componenta intuitivă a domeniului nostru nu este împrumutată din teoriile psihologice, ea este constituită din elemente dobândite în cursul experienţei noastre de sportivi sau de antrenori iar importanţa sa nu poate fi neglijată (...) Astfel, aceste cunoştinţe provin din experienţă, mai mult decât din experiment.”

El argumentează că sportivii au nevoie de asistenţă şi de consiliere pentru a-şi dezvolta tehnicile psihologice, iar psihologii au destule cunoştinţe şi la un nivel destul de ridicat pentru a fi capabili să-i ajute (riscul ca aceste tehnici să producă efecte negative în comportamentul sportivilor este de altfel foarte redus).

Adepţii opiniilor lui Martens (Hoberman 1990, Thomas & Nelson 1990, Strean & Roberts 1992, Murphy 1995 ş.a.) susţin că trebuie “să acceptăm ceea ce cunoaştem şi să-i

ajutăm pe sportivi, fie şi cu o înţelegere imperfectă şi generală a fenomenelor". Trebuie luată în considerare orice metodă capabilă să studieze şi să regleze o problemă de viaţă chiar şi pentru un eşantion mai puţin reprezentativ, deoarece "nu ne permitem luxul de a prefera rigiditatea în locul cunoştinţelor".

Evaluarea şi validarea ulterioară a lucrărilor elaborate şi a intervenţiilor psihologice, ar trebui lăsată în seama psihologiei sportive academice.

Concluzionăm cu afirmaţia lui Murphy (1995): "Pentru sportul de performanţă se simte nevoia formării mai degrabă a unor practicieni profesionişti (care să aplice în teren cunoştinţele de psihologie ca şi pe cele din sport), decât a unor cercetători sau profesori care să predea psihologia sportului în universităţi."

Antrenorul, faţă-n faţă cu psihologul

Parafrazându-l pe Mihai Epuran care a situat "Antrenorul faţă-n faţă cu psihologia" în cele mai cunoscute lucrări ale sale, vom prezenta în cele ce urmează relaţia antrenorului cu psihologul sportiv, aşa cum este ea ilustrată în literatura domeniului.

După Howe (1993), pentru a fi luat în seamă de ceilalţi specialişti angrenaţi în sport, psihologul sportiv trebuie să demonstreze eficienţa intervenţiilor sale.

Cu toate că este recunoscut unanim faptul că performanţa sportivă este influenţată pozitiv de intervenţiile psihologice, totuşi, există dificultăţi în implementarea programelor de pregătire şi de dezvoltare a tehnicilor psihologice în rândul sportivilor.

În demersurile de implementare a programelor de pregătire psihologică efectuate de Howe & Gordon (1992) s-a interpus ca un prim obstacol, lipsa de implicare a antrenorilor. Autorii susţin că fără participarea activă a acestora, în lipsa recunoaşterii şi a acceptării soluţiilor oferite de către psihologi şi includerea lor în practica curentă, aceste programe nu vor avea succesul scontat. Soluţia în acest caz ar fi, familiarizarea antrenorilor cu progresele realizate în domeniu, expunerea informaţiilor într-un limbaj familiar şi includerea însăşi a antrenorilor în programele de dezvoltare a tehnicilor psihologice concepute special pentru ei.

Bruna Rossi, fostă sportivă de performanţă în echipa olimpică de natație a Italiei, laureată în psihologie şi diplomată în educaţie fizică, formată în "umbra unor mari campioni" după cum afirmă într-un interviu din 1992, împărtăşeşte din experienţa sa de psiholog al unor loturi olimpice italiene cu rezultate deosebite în marea performanţă. Din conţinutul interviului său, am desprins câteva idei fundamentale, utile psihologilor practicieni din domeniul sportului (vezi tabelul care urmează):

Sfaturile Brunei Rossi pentru psihologul unei echipe sportive:

DA	NU
-să se integreze în viaţa reală a echipei fără să afecteze echilibrul acesteia - să fie pentru început un observator atent, dar tăcut -să aibă un comportament corect, prin care să câştige încrederea antrenorului - să-şi consacre mult timp studierii caracteristicilor sportului practicat de sportivii cu care lucrează - să-şi însuşească limbajul tehnic adecvat pentru a comunica cu sportivii - să găsească soluţii "personalizate" chiar dacă, mai mulţi sportivi se confruntă cu acelaşi tip de problemă - să dezvolte coeziunea în cadrul echipei (mai ales în cazul jocurilor), atenuând conflictele dintre membrii ei - să joace pe cât posibil rolul "intermediarului" între mentalitatea antrenorului şi cea a sportivilor - să participe prin activitatea sa la realizarea obiectivelor comune ale echipei - să-I facă pe sportivi să fie interesaţi de colaborarea cu psihologul şi conştienţi de efectele pozitive ale acesteia - să furnizeze antrenorului sinteza rezultatelor investigaţiilor aşa încât acesta să poată avea "omul potrivit la locul potrivit" - să se facă util prin ameliorarea bunăstării fizice şi psihice a sportivului şi indirect, a randamentului acestuia - să discute rezultatele obţinute la teste cu sportivul, sub forma unui "schimb de informaţii" care să ducă la o mai bună cunoaştere	- să nu-l determine pe antrenor să se simtă "observat" sau "evaluat" -să-şi respecte rolul integrându-se discret şi să nu "invadeze" teritoriul antrenorului - să nu impună intervenţii psihologice sportivilor, decât în cazurile în care se justifică acest lucru - să nu treacă prea curând la administrarea testelor psihologice, ci numai după câteva discuţii colocviale cu sportivul - să nu-i facă pe sportivi să-şi simtă "ameninţat" locul în echipă, prin evaluările pe care le face - să nu iniţieze investigaţii sociometrice, până ce nu este în totalitate acceptat de către echipă - să nu încerce să stabilească contacte exclusive sau privilegiate cu sportivii - să nu aibă o relaţie pur formală cu grupul de sportivi - să nu fie "confesorul" sportivilor ci o persoană sinceră şi demnă de încredere - să nu creeze prin natura profesiei o formă de dependenţă (transfer) în rândul sportivilor - să nu încalce confidenţialitatea discuţiilor private cu sportivii

Psihologia sportului

Definirea domeniului

"În general, psihologul ajută persoanele neadaptate, nefericite, cu disfuncţionalităţi, să aibă o viaţă normală. Ocupaţia mea ca psiholog este aceea de a-i învăţa oamenii să gândească pozitiv şi eficient. Consum o grămadă de timp pentru a le explica, ce este aceea libera voinţă." (Rotella, citat de Murphy). "Nu la fel se întâmplă însă, în cazul sportivilor. Aici este vorba despre a lucra cu potenţialul fiinţei umane, în contextul oferit de activitatea sportivă. În această muncă ai de a face cu atitudinile sportivului, cu gândurile şi convingerile acestuia (…) De obicei îi ajutăm pe sportivi să-şi formeze deprinderi de viaţă potrivite domeniului lor şi situaţiilor pe care le întâlnesc. Ei trebuie să poată alege la momentul oportun cele mai bune tehnici, execuţii, atitudini, angajamente sau intenţii. Poate ar fi mai potrivit să spunem, că îi învăţăm de fapt să se autogestioneze". (Halliwell, 1992 citat de acelaşi)

Conform lui Murphy (1995), psihologia sportului - cu referire la aituaţiile de concurs dar şi de antrenament - serveşte celor angrenaţi în activitatea de performanţă (sportivii înşişi, antrenori, părinţi, fani ai sportului), care doresc să înţeleagă practica sportivă şi cum să obţină beneficiul maxim dintr-o carieră sportivă.

M. Epuran consemnează faptul că în ultimele două decenii, în activitatea performanţială se înregistrează o creştere puternică a aplicării datelor ştiinţelor biologice şi umaniste în activitatea practică şi totodată o creştere a complexităţii si diversităţii factorilor implicaţi. Factorii de natură socială, politică, financiară, tehnică, au condus la apariţia unui eşalon de o factură cu totul deosebită in cadrul activităţii sportive şi anume, a sportului de înaltă performanţă. La acest nivel "scopul suprem este recordul, maximizarea performanţei şi depăşirea barierelor fizice şi psihice ale fiinţei umane, chiar dacă aceasta este uneori sacrificată" (M. Epuran, 1994).

Psihologia sportului s-a adaptat in mod firesc nevoii de creştere a performanţei înalte, construind totodată o teorie si o metodologie a pregătirii şi asistenţei psihologice adecvate. In prezent, se constată existenţa a două subdiscipline ale psihologiei sportului si anume: ramura tradiţională a sportului de performanţă şi cea a sportului de înalta performanţă, de orientare general-tradiţională, umanistă.

Martens, Danish şi Petitpas disting în cadrul psihologiei sportului, două ramuri: psihologia clinică şi cea educaţională, ceea ce determină şi intervenţia unor profesionişti specializaţi pe cele două direcţii (psihiatrul sau psihologul clinician şi respectiv, a psihologului din domeniul educaţional).

După Martens, comportamentul sportivului de performanţă poate fi reprezentat de-a lungul unui continuum pornind de la "anormal" la "supernormal" oscilând între cele două extreme, în jurul unui comportament caracterizat de normalitate (vezi tabelul).

Domeniul psihologiei clinice sportive	Domeniul psihologiei sportive educaţionale	
Comportament anormal	Comportament normal	Comportament supernormal

Distincţia dintre cele două ramuri ale psihologiei sportului:
clinică şi educaţională (Martens, 1987)

Autorul precizează că, atunci când sportivii au probleme de natură profund psihologică (nevroze sau psihoze) -comportamentul lor situându-se în sfera anormalităţii- intervenţia aparţine psihologului clinician sau psihiatrului, iar atunci când dificultăţile se manifestă în viaţa particulară şi se reflectă în performanţele realizate în competiţii, este rândul psihologului educaţional să acorde asistenţă de specialitate.

Astfel, deosebirile dintre psihologia clinică şi educaţională pot fi considerabile, Super (1977) sintetizându-le cel mai bine şi mai succint: "Psihologii clinicieni tind să observe ce anume nu este în regulă cu sportivul şi modul în care el trebuie tratat, în timp ce consilierii (psihologii din domeniul educaţiei) caută ce este bun, pozitiv în conduita unui sportiv şi încearcă să-l determine să stabilizeze şi să promoveze tipul respectiv de comportament."

Conform lui Strean & Roberts (1992), în prezent psihologia aplicată la sport operează pe o bază intuitivă utilizând date ale psihologiei clinice, consultative şi educative. Studiul de caz, introspecţia, observaţiile şi experienţa clinică, dar şi metodele care au dat rezultate fie şi pe un eşantion nereprezentativ pot fi utile în abordările ulterioare. De asemenea, experienţele subiective, intuiţia, presentimentele, observaţiile sunt surse ale unor cunoştinţe ce pot fi valorificate în cadrul teoriilor.

Sarcinile şi obiectivele psihologiei sportului

Bruna Rossi (1992) descrie sportivul ca pe "o persoană normală, înzestrată cu caracteristici fizice, tehnice şi psihologice care trebuie pur şi simplu să fie consolidate şi exploatate pe deplin, pentru obţinerea unor performanţe sportive de valoare".

Sarcinile psihologiei sportului de performanţă se regăsesc in general in încercările de rezolvare a aspectelor privitoare la pregătirea, îndrumarea, educarea sau motivarea sportivilor şi a echipelor din care aceştia fac parte.

În lucrul cu sportivii, psihologii polonezi si-au concentrat eforturile în câteva directii principale:

- creşterea rezistentei la stres şi formarea deprinderilor de comportament in situatii dificile;
- aprecierea nivelului aptitudinilor psihomotrice;
- diminuarea tensiunii emotionale precompetitionale si competitionale;
- determinarea trăsăturilor temperamentale ale sportivilor, din punct de vedere neuropsihic;
- determinarea trăsăturilor de personalitate;
- utilizarea tehnicilor de refacere psihică, de relaxare si de autoreglare in scopul reducerii "stresului de singurătate" al sportivului de vârf.

La nivelul sportului de înaltă performanţă, metodele şi tehnicile de asistenţă si de pregătire psihologică sunt superioare celor tradiţionale, deoarece antrenamentul este individualizat iar pregătirea psihologica se reduce la aplicarea metodelor de care are nevoie un anumit sportiv. Exista in aceasta privinţa doua orientări: una care pune accentul pe dezvoltarea unor funcţii psihice solicitate în mare măsura in competiţii şi o alta, în cadrul căreia sunt utilizate diverse tehnici destinate relaxării şi autoreglării.

"Obiectivele psihologiei sportului sunt acelea de a-i sprijini pe sportivi să se bucure de activitatea lor cât mai multă vreme şi de a avea performanţe mai bune în competiţii. Experienţa sportivă poate fi utilizată de către sportivi în înţelegerea cât mai bună a propriului potenţial, pe seama dezvoltării integrale a personalităţii." (Strean & Roberts, 1992)

Ca principale obiective ale intervenţiei psihologice in sport, în literatura domeniului se menţionează:

♦ deprinderile de imaginare, controlul energiei psihice, controlul stresului, formarea autoîncrederii, deprinderile de ierarhizare a scopurilor, implementarea acestor deprinderi în pregătirea propriu-zisă (Martens Rainer);

♦ încrederea in sine, capacitatea de relaxare si de imaginare, deprinderile de comunicare şi de combatere a stresului, etc. (Terry Orlick);

♦ reglarea anxietăţii, ameliorarea capacităţii de concentrare, încrederea in sine, ajustarea nivelului motivaţiei, stabilirea scopurilor, pregătirea mentală pentru concurs, etc. (Weinberg);

♦ controlul stresului si al anxietăţii, întărirea motivaţiei, ameliorarea capacităţii de concentrare, sporirea încrederii in sine, formarea deprinderilor de comunicare, etc. (Guy Missoum).

Extinzând aria de cuprindere şi la nivelul psiho-sociologiei, intervenţiile cuprind de asemenea: tratarea efectelor în plan emoţional ale accidentărilor, combaterea efectelor supraantrenamentului, asistenţa sportivilor cu dereglări de alimentaţie, prevenirea abuzului de alcool şi droguri în sport, acordarea de consultanţă sportivilor care se retrag din viaţa competiţională şi fac trecerea către o nouă carieră, etc.

Domeniile de interes pentru sportivi dar şi pentru antrenori evidenţiate de Gould, Hodge, Peterson, Petlichkoff în 1987 (într-un studiu pe antrenorii de lupte) şi Sullivan & Hodge în 1991 (ca urmare a investigării antrenorilor şi sportivilor din Noua Zeelandă), sunt: controlul anxietăţii/stresului, atenţiei/concentrării, formarea încrederii în sine, pregătirea precompetiţională..

Aşadar, intervenţiile psihologice în sportul de performanţă sunt extrem de diverse, fiind determinate de complexitatea situaţiilor cu care se confruntă cei care îşi desfăşoară activitatea în acest domeniu. Aplicarea la domeniul sportului a teoriilor psihologiei cognitive, teoriei informaţiei, psihofiziologiei, etc. a determinat apariţia a noi metode şi căi de cercetare a fenomenului şi a deschis perspective noi de cunoaştere.

CAPITOLUL 2

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ ÎN SPORT

“Cred că antrenoratul este una dintre cele mai dificile profesii din lume. Ca să antreneze cu succes, o persoană are nevoie de cunoştinţe şi de aptitudini extraordinare, astfel încât “să producă” sportivi de excepţie. Mai mult, antrenorilor li se cere să se autodepăşească şi anume, să crească, să formeze prin munca lor, personalităţi de elită (oameni de caracter). Toate acestea trebuie îndeplinite lucrând cu indivizi de tipuri foarte diferite, sub o presiune imensă şi sub ochii critici ai publicului. Un antrenor de succes nu trebuie doar să fie foarte bine informat cu privire la strategiile şi deprinderile din sport, ci să fie şi un psiholog talentat”. Rainer Martens

Capitolul 2
Pregătirea psihologică în sport

Pregătirea psihică are rolul de a realiza prin mijloacele antrenamentului sportiv şi prin demersuri psiho-educaţionale, acel nivel al capacităţii psihice prin care sportivul să obţină eficienţă mare în antrenamente şi rezultate superioare în concursuri. M. Epuran precizează că pregătirea psihică trebuie să-i asigure sportivului dezvoltarea acelor calităţi psihice care sunt intens solicitate în ramura sa de sport şi care determină eficienţa activităţii sale.

Autorul conturează "viaţa sportivului de performanţă" prin câteva caracteristici: solicitare maximală a capacităţilor fizice şi psihice; volum mare de ore de antrenament (cca. 1500 ore/an); stagii lungi de pregătire centralizată; subsolicitare a relaţiilor familiale şi sociale; stresul competiţional, etc.Pregătirea psihică a sportivului se referă de asemenea şi la formarea personalităţii acestuia, a capacităţii lui de autoconducere şi de autoreglare.

Treptele, laturile şi metodele pregătirii psihice

M. Epuran distinge în lucrările sale existenţa unor trepte, laturi şi a unei metodologii specifice în pregătirea sportivilor.

A. Cele trei trepte sunt:

1. *Pregătirea psihică de bază* (formarea unei personalităţi corespunzătoare, a unor trăsături de caracter şi atitudini pozitive, favorabile sportului: dorinţă de progres, responsabilitate, corectitudine, punctualitate, onestitate, receptivitate, seriozitate, modestie, etc.)

2. *Pregătirea psihică specifică unei anumite ramuri de sport* (dezvoltarea, accentuarea acelor calităţi care condiţionează direct performanţa sportivă). În acest scop trebuie formulate şi evaluate foarte exact exigenţele probei, ale ramurii sportive, din punctul de vedere al tipului de effort, al condiţiilor de desfăşurare, al adversităţii, dar şi al calităţilor psihologice solicitate.

3. Pregătirea psihică pentru concurs

- pregătirea generală pentru concurs
- pregătirea pentru un anumit concurs

Concursul fiind principala caracteristică a sportului, cei care se antrenează trebuie să obţină performanţe bune în condiţii de întrecere (care presupune confruntare, stres, emoţii, supra- sau submotivare în funcţie de miză, eforturi de voinţă, etc.)

Interrelaţia dintre cele trei "trepte" este evidentă prima, constituind pentru antrenor suportul pentru dezvoltarea celorlalte.

B. Laturile sau direcţiile pregătirii psihice se referă la dezvoltarea componentelor sistemului psihic uman:

1. *Pregătirea psihomotrică şi sociomotrică.* Funcţiile psihomotrice (schema corporală, lateralitatea, ambidextria, chinestezia, echilibrul static şi dinamic, timpul de reacţie, anticipare şi coincidenţă, imaginarea mentală, comunicarea prin mişcare, etc.) influenţează în mod decisiv măiestria execuţiilor motrice, de aceea dezvoltarea acestora se constituie într-un obiectiv principal al pregătirii psihologice.

2. *Pregătirea intelectuală sau cognitivă* a sportivilor se referă la dezvoltarea mecanismelor de *informare* şi de *apreciere-decizie* (dezvoltarea percepţiilor, a atenţiei şi a formelor ei, dezvoltarea gândirii atât la nivelul operaţiilor şi raţionamentelor, cât şi în ceea ce priveşte creativitatea şi capacitatea decizională), etc.

3. *Pregătirea afectivă* ce va urmări în special dezvoltarea stărilor afective pozitive şi asigurarea unui climat stimulativ pentru obţinerea performanţei la nivelul echipei, dar şi controlul emoţiilor, stăpânirea de sine, reducerea anxietăţii, etc.

4. *Pregătirea volitivă* care are pe de o parte rol de mobilizare a energiilor şi de susţinere a angajamentului necesar depăşirii obstacolelor, iar pe de altă parte, funcţii "frenatoare" (ca aspect pasiv al voinţei),de abţinere, reţinere, răbdare, suportare a durerilor, etc.

5. *Formarea componentelor personalităţii sportivilor*, în care factorii educaţionali (profesori, părinţi, prieteni) sunt implicaţi cu ponderi diferite.

Parafrazându-l pe Jung**, cel care vrea să educe pe alţii, trebuie să fie el însuşi educat** şi **nimeni nu poate forma prin educaţie, acea personalitate pe care el însuşi nu o are.**

De mare importanţă este influenţa sistematică pe care o exercită antrenorul în dezvoltarea personalităţii sportivului (a intereselor, motivaţiei, sistemului atitudinal, trăsăturilor de caracter, aptitudinilor specifice,etc.).

Antrenorul trebuie să se constituie într-un veritabil "model" deoarece relaţia a n t r e n o r - a n t r e n a t a devenit mult mai puternică în ultimul timp prin: creşterea longevităţii sportive, sporirea numărului si a duratei antrenamentelor zilnice, participarea la cantonamente si turnee de pregătire centralizată in condiţii de izolare pentru mai multe săptămâni sau luni in decursul unui an, etc.

Antrenorul este responsabil şi de climatul care se instituie în echipă, în care se formează norme si modele, apar ierarhizări, se instituie lideri si se cristalizează relaţii interpersonale diverse. Conformarea la aceste reguli, la tradiţiile grupului, influenţează dezvoltarea în plan personal a fiecăruia dintre membrii săi.

C. Metodele şi tehnicile pregătirii psihice

După M. Epuran, acestea sunt: convingerea, exerciţiul, exemplul, aprobarea şi dezaprobarea (recompensele şi sancţiunile), modelarea, simularea, supraânvăţarea, solicitarea maximală, antrenamentul mental, autogen, psihoton, etc.

Tehnicile psihologice considerate importante de Gould, Tammen, Murphy şi May în 1989 (citaţi de Howe), în urma discuţiilor avute cu sportivii olimpici americani, sunt: stabilirea obiectivelor de performanţă, capacitatea de relaxare, controlul mobilizării, capacitatea de imaginare mentală, introspecţia sau discuţia cu sine.

Modelul de pregătire a calităţilor mentale elaborat de Howe este structurat în cadrul pregătirii psihologice, pe două categorii:

Componentele de ordinul I - managementul mobilizării, formarea încrederii, concentrarea, strategiile precompetiţionale şi competiţionale, abilităţile de conducere;

Componentele de ordinul II - capacitatea de relaxare, de imaginare mentală, discuţia cu sine, stabilirea obiectivelor performanţiale, abilităţile de comunicare, strategiile atenţionale.

După Martens, *principalele tehnici psihologice* care pot fi dezvoltate la sportivi sub îndrumarea antrenorilor, sunt:

- tehnicile de reprezentare mentală
- tehnicile de mobilizare a energiei psihice
- tehnicile de combatere a stresului
- tehnicile de fixare a obiectivelor performanţiale
- tehnicile de creştere a capacităţii de concentrare
- tehnicile de reducere a anxietăţii.

Toate aceste tehnici psihologice se situează într-o **relaţie de interdependenţă**, perfecţionarea uneia dintre ele contribuind la dezvoltarea tuturor celorlalte:

1.mobilizarea eficientă a energiei psihice ajută la combaterea stresului, iar acesta la rândul său poate genera o înaltă energie psihică;

2.pentru formarea imaginilor mentale este necesară o stare de relaxare, iar relaxarea este la rândul său rezultatul utilizării imaginilor mentale;

3.prin formarea imaginilor mentale sportivii îşi sporesc puterea de concentrare, în acelaşi timp, concentrarea contribuind la eficienţa formării imaginilor mentale;

4.odată cu creşterea energiei psihice se produce şi o creştere a atenţiei. Aceasta până la un punct, dincolo de care orice creştere suplimentară a energiei psihice influenţează negativ concentrarea atenţiei.

5.combaterea eficientă a stresului favorizează creşterea puterii de concentrare, în timp ce tehnicile de concentrare a atenţiei fac posibilă eliminarea gândirii negative, care constituie în sine, o sursă de stres.

6.reprezentarea mentală a obiectivelor constituie un mijloc de stimulare a sportivilor pentru finalizarea eforturilor lor, în timp ce capacitatea de formare a imaginilor mentale se poate îmbunătăţi prin fixarea unor obiective performanţiale realiste.

Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor

Fiecare problemă are un singur răspuns corect

1. Metodele şi tehnicile destinate pregătirii psihologice sunt:
a) pregătirea psihomotrică, intelectuală, afectivă, volitivă şi formarea personalităţii
b) mobilizarea energiei psihice, formarea imaginilor mentale, combaterea stresului, reducerea anxietăţii, optimizarea atenţiei, fixarea obiectivelor performanţiale.
c) pregătirea psihică de bază, pregătirea pentru o anumită ramură de sport şi pentru concurs

2. Pregătirea psihologică se realizează prin:
a) mijloacele specifice ale antrenamentului sportiv
b) demersurile psiho-educaţionale întreprinse de către antrenor
c) toate modalităţile menţionate la pct. a şi b.

3. Dup Epuran, treptele pregătirii psihologice sunt:
a) pregătirea psihică de bază, pregătirea psihică specifică unei anumite ramuri de sport, pregătirea psihică pentru concurs
b) pregătirea psihomotrică, pregătirea intelectuală sau cognitivă, pregătirea afectivă, pregătirea volitivă
c) pregătirea generală pentru concurs, pregătirea pentru un anumit concurs

4. Pregătirea intelectuală a sportivilor are drept obiective:
a) formarea unei personalităţi corespunzătoare, a unor trăsături de caracter şi atitudini pozitive
b) consolidarea schemei corporale, lateralitatea, ambidextria, chinestezia, echilibrul static şi dinamic
c) dezvoltarea percepţiilor, a atenţiei şi a formelor ei, dezvoltarea gândirii (operaţii şi raţionamente, creativitate şi decizii, etc.)

5. Psihologul clinician intervine atunci când sportivii:
a) doresc să-şi consolideze deprinderile eficiente de comportare în competiţie
b) manifestă modificări moderate în plan fiziologic, psihologic şi comportamental datorate stresului.
c) manifestă frecvent depresie şi suferinţe fizice

CAPITOLUL 3

OPTIMIZAREA PROCESELOR ATENŢIONALE

“A şti asupra căror lucruri să-ţi orientezi atenţia, cum să-ţi comuţi atenţia de la un fapt la altul şi cum să-ţi intensifici concentrarea sunt tehnici esenţiale pentru atingerea performanţelor optime” (R. Martens).

O bună focalizare a atenţiei este mai degrabă “fascinaţia minţii pentru obiectul sau activitatea asupra căreia ne concentrăm” (R. Martens).

CAPITOLUL 3

Procesele atenţionale la sportivi

Definirea conceptului. Teorii ale atenţiei

După V. Preda (1991), atenţia se manifestă în planul subiectiv al individului ca o stare de încordare, rezultată din concentrarea activităţii psihice asupra unui obiect, fenomen, proces sau eveniment, asupra unor idei, acţiuni, stări psihice, etc. În plan comportamental atenţia se obiectivează prin **selectivitate, orientare şi activare**.

Subiectul atent răspunde selectiv la diferiţii stimuli, selecţia informaţiilor depinzând în esenţă de motivaţia sa (trebuinţe, motive, interese), de emoţiile şi sentimentele cognitive, etc. Fără contribuţia atenţiei, individul nu poate prelucra eficient nici o informaţie externă sau internă.

Teoria costurilor şi a beneficiilor atenţionale

Pornind de la conceptele de "costuri şi beneficii atenţionale" dezvoltate de către Posner şi Snyder (1975), Nougier şi Ripoll (1986) au desfăşurat o serie de experimente cu sportivii.

Rezultatele acestor cercetări, arată că:

- atunci când un subiect anticipează producerea unui eveniment (pândeşte, urmăreşte un indicator "cheie" care să-i declanşeze acţiunea cu o fracţiune de timp înaintea adversarului), răspunsul său este mai rapid şi mai precis (timpul de reacţie se reduce, înregistrându-se un **"beneficiu atenţional"**). Privind de ex. poziţia picioarelor unui jucător de baschet, adversarul său va putea anticipa direcţia în care acesta se va deplasa, în timp ce la box pe baza aceluiaşi indiciu, se poate cunoaşte tipul loviturii care urmează.

- dacă subiectul nu prevede producerea evenimentului, sau acţiunea sa este declanşată de nişte semnale greşite, reacţia sa este lentă şi inexactă, producându-se o pierdere, un **"cost atenţional"**. Acesta este în general efectul mişcărilor înşelătoare, al fentelor destinate inducerii adversarului în eroare. Spre exemplu, jucătorul de baschet priveşte spre dreapta şi pasează mingea spre stânga, sau atacantul la volei loveşte mingea uşor şi cu boltă peste blocajul advers, deşi a simulat o lovitură puternică şi rapidă.

Experimentele efectuate de Nougier şi Ripoll conduc la ideea conform căreia, sportivii "maeştri" (deosebit de performanţi) sunt capabili să optimizeze **"balanţa costurilor şi a beneficiilor atenţionale"** în sensul reducerii costurilor şi maximizării beneficiilor. De exemplu, un jucător poate fi atent aproape simultan la conducerea mingii, la acţiunile partenerilor, ale adversarilor, la semnalele arbitrului, în secvenţe care se succed foarte rapid. O parte dintre aceste acţiuni sunt însă automatizate prin exersare îndelungată,

ceea ce permite redistribuirea resurselor atenţionale către evenimentele ce se desfăşoară în paralel.

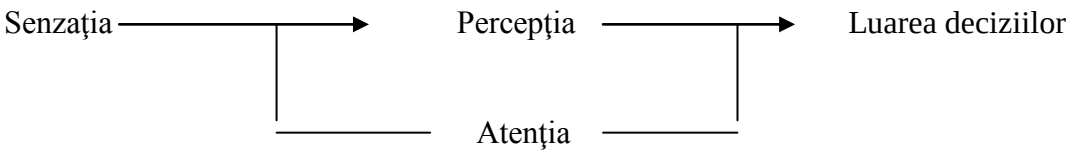
Aceste procese pot fi descrise în termeni de **"gestionare a resurselor atenţionale"**, atenţia fiind considerată un proces energetic iar resursele atenţionale ca reprezentând un rezervor a cărui capacitate este limitată. În consecinţă, o bună gestionare a acestor resurse ar consta pe de o parte în creşterea capacităţii acestui "rezervor atenţional", iar pe de altă parte în valorificarea unui procentaj cât mai mare din această capacitate, în unitatea de timp.

Flexibilitatea atenţională

În buna gestionare a resurselor atenţiei aşadar, un rol important îl are **automatizarea deprinderilor motrice** (Kahneman şi Treisman, 1984), dar şi **flexibilitatea atenţională** a individului (Keele şi Hawkins, 1982). După cum s-a explicat deja, sportivii de elită atingând un înalt nivel al automatizării deprinderilor, îşi pot elibera o parte a resurselor atenţionale pentru sarcini mai importante. Pe de altă parte, având o bună flexibilitate atenţională aceşti sportivi îşi pot valorifica mult mai bine resursele energetice, distribuindu-le într-o manieră mai eficientă. Performanţele sportivului s-ar apropia în acest fel, de cele "ideale".

După Martens, atenţia este procesul psihic de direcţionare a conştientizării informaţiilor oferite de către simţuri, care ne ţin în permanentă legătură cu mediul extern.

Rolul atenţiei în derularea proceselor psihice cognitive:



Tehnicile de optimizare a proceselor atenţionale

Dintre tehnicile de optimizare a atenţiei sportivilor menţionăm:

a) selectarea stimulilor relevanţi din mediu;
b) comutarea atenţiei pe stimulii relevanţi;
c) creşterea în intensitate a atenţiei, respectiv concentrarea.

a) Capacitatea de selectare corectă a stimulilor relevanţi din punct de vedere al sarcinii motrice, din multitudinea de stimuli proveniţi din mediul extern cu care sportivul se confruntă continuu, este o tehnică esenţială.

Reacţia de direcţionare a atenţiei se exercită automat, se produce involuntar şi solicită atenţia sportivului în situaţiile în care:

- Stimulul este foarte intens sau neaşteptat;
- Stimulul este puternic sau neobişnuit;
- Stimulul este nou sau contrastează clar cu ambianţa în care ne desfăşurăm activitatea;
- Stimulul se mişcă, chiar dacă foarte încet, iar mişcarea este detectată prin vederea periferică.

În timpul antrenamentelor dar mai ales în competiţii, *reacţia de direcţionare a atenţiei* trebuie depăşită, astfel încât sportivul să nu fie în permanenţă distras de zgomote sau mişcări "parazite", ci să se concentreze pe elementele specifice sarcinii.

Factorii interni care influenţează selectivitatea atenţiei sportivului, sunt:

- Interesul sportivului pentru activitate;
- dispunerea mentală;
- capacitatea de anihilare a stimulilor irelevanţi.

Interesul. Pentru a trezi şi a menţine interesul sportivilor pentru activitate, antrenorii pot utiliza câteva strategii:

- explică modul de execuţie al unei anumite mişcări, arătând totodată şi motivul pentru care se predă acel element (cum se încadrează în strategia de joc, la ce îi poate ajuta, ce rol îndeplineşte un anumit exerciţiu, etc.)

- acordă anumite responsabilităţi sportivilor, le dă posibilitatea să facă anumite alegeri, să conducă părţi de lecţie,

- prevede pe parcursul antrenamentului, scurte momente de destindere.

Dispunerea mentală şi anticiparea. Fie din experienţa proprie, fie învăţaţi de către antrenor, sportivii reuşesc să se pregătească mental pentru a recepţiona stimulii externi, sau interni.În acest scop este necesară:

- o bună cunoaştere a stimulilor importanţi pentru sarcina motrică;

- cunoaşterea posibilelor surse de distragere a atenţiei, care trebuie evitate.

Astfel, sportivii vor avea capacitatea de a anticipa unele evenimente şi a reacţiona mai rapid.decât adversarii lor, dobândind unele avantaje faţă de aceştia.

b) **Comutarea atenţiei** de la un stimul la altul sau de la exterior către interior se datorează faptului că, sportivul trebuie să facă faţă permanent modificărilor constante din mediul extern şi intern. După Nideffer, fiecare sportiv îşi formează cu timpul un anumit "stil atenţional" rezultat din combinarea celor două dimensiuni ale atenţiei (amplitudinea şi orientarea) şi care se poate dovedi mai mult sau mai puţin eficient.

Comutarea atenţiei se poate face eficient în următoarele condiţii:

-cunoaşterea stilului atenţional al fiecărui sportiv şi identificarea deficienţelor existente, compensarea acestora prin exerciţii speciale;

-controlul stresului, care poate afecta grav atenţia sportivului

-depăşirea stării de oboseală fizică prin eforturi de voinţă ale sportivului şi mobilizarea acestuia.

Stilul atenţional interpersonal

Pornind de la ideea că fiecare sport are "semnele" sale specifice care trebuie să capteze atenţia sportivilor dar totdată şi o serie de elemente comune, Robert Nideffer a formulat două dimensiuni ale atenţiei, necesare în stabilirea importanţei acesteia în tehnica unui anumit sport:

1. **Amplitudinea sau volumul atenţiei** se referă la numărul de stimuli la care sportivul trebuie să fie atent concomitent. În funcţie de această dimensiune, atenţia poate fi:

- *extinsă* (atunci când coordonatorul de joc studiază terenul şi identifică pe cei către care poate trimite mingea) şi

- *restrânsă* (la lovirea mingii la tenis, volei, aruncarea la coş, etc.).

2. **Orientarea atenţiei** se referă la dirijarea acesteia fie către exterior, fie către interior. Din acest punct de vedere, atenţia poate fi:

- *externă* (direcţionată spre evenimente, persoane sau obiecte externe);

- *internă* (direcţionată de către sportiv spre gândurile proprii, sentimente, stări, trăiri, etc.).

Testul stilului atenţional interpersonal (TAIS), a fost elaborat de către Robert M. Nideffer la Universitatea Rochester SUA în 1976 şi este destinat investigării sportivilor de performanţă, pentru evidenţierea stilului atenţional al acestora, precum şi pentru stabilirea capacităţii lor de concentrare. Testul original cuprinde 144 de întrebări.

Forma scurtă a TAIS (vezi Anexa nr. 1) cuprinde douăsprezece întrebări privitoare la comportamentul unei persoane în situaţii diverse, la modul în care aceasta se percepe pe sine şi lumea înconjurătoare. Chestionarul este autoadministrat, subiecţii analizând fiecare întrebare şi marcând pe test răspunsurile potrivite pe o scală în cinci trepte, unde: 0 = "niciodată"; 1 = "rareori"; 2 = "uneori"; 3 = "adesea"; 4 = "totdeauna".

Variaţia punctajului pentru fiecare caz în parte permite alcătuirea unor "configuraţii finale", iar ca urmare interpretării rezultatelor se pot preciza aspectele pozitive şi cele negative ale atenţiei unui sportiv. Examinatorii vor indica fiecărui sportiv în parte (ţinând cont şi de tipul său de personalitate), modalităţile prin care acesta îşi poate îmbunătăţi performanţele (exerciţii de concentrare, antrenamentul mental, meditaţia, metodele de relaxare, bio-feedbackul, hipnoza).

c) **Concentrarea** este definită de către Martens, ca fiind "îngustarea atenţiei, fixarea pe anumiţi stimuli şi menţinerea ei asupra stimulilor selectaţi, pentru o anumită perioadă de timp".

O bună concentrare se obţine fără un effort voluntar important, fiind mai degrabă "fascinaţia minţii pentru obiectul sau activitatea pe care o desfăşurăm". Sportivul ar trebui să-şi "parcheze" mintea "aici şi acum" astfel încât, în afara sarcinii de îndeplinit, să nu mai existe altceva pentru el. Epuran şi Holdevici (2001) utilizează expresia "stare senină de concentrare", sportivul simţind că "pluteşte", că se controlează în mod spontan, că realizează o stare de echilibru a sinelui în condiţiile unei conştientizări depline, ca urmare a unei bune pregătiri psihologice.

Concentrarea însă, nu se poate menţine timp îndelungat, din cauză că pe parcursul acţiunilor motrice "intervin" şi alte tipuri şi forme ale atenţiei, ca şi datorită momentelor dificile, critice, care demobilizează sportivul (erorile de execuţie, evoluţia defavorabilă a scorului, criticile adresate de către antrenor, ostilitatea publicului, etc.). În toate aceste situaţii, sportivul trebuie să aibă forţa de a rămâne motivat, de a nu demobiliza, de a-şi redobândi concentrarea şi încrederea şi de a lupta pentru victorie până în ultimul moment al competiţiei.

Terry Orlick, psiholog sportiv, terapeut al echipelor olimpice ale SUA, recomandă autoadministrarea unui **"Chestionar de autoevaluare"** de către sportivi, pentru a "măsura" capacitatea de concentrare şi de "reconcentrare" a atenţiei în antrenamente, precum şi în competiţii (Anexa nr. 2). Ca urmare a aplicării în numeroase cazuri a chestionarului respectiv, Orlick a observat că sportivii de elită tind spre un punctaj maxim (peste 40 de

puncte din 50 posibile) demonstrându-se astfel o corelaţie pozitivă, semnificativă între capacitatea de concentrare (reconcentrare) a subiecţilor şi performanţele acestora.

Martens indică o serie de modalităţi prin care selectivitatea atenţiei sportivilor poate fi optimizată:

- Antrenorul împreună cu sportivii va stabili "tipul" de atenţie specific, necesar fiecărei tehnici sportive, stabilindu-se orientarea şi amplitudinea atenţiei.
- Dacă atenţia este orientată extern, sportivii vor fi preveniţi asupra semnelor externe la care trebuie să fie atenţi.
- Dacă atenţia este orientată intern, sportivul va lua în seamă gândurile pozitive şi va ignora gândurile negative.
- În timpul unei execuţii, sportivul îşi va îndrepta atenţia spre mişcarea imediat următoare şi nu spre cea anterioară, chiar dacă aceasta a fost reuşită sau nu.
- Atenţia sportivului va fi orientată către sarcina de îndeplinit şi mai puţin pe scor sau pe rezultat.
- Predarea tehnicilor de direcţionare a atenţiei se va face la începutul antrenamentului, atunci când nivelul energiei psihice este înalt.
- La învăţarea unui element tehnic nou, se vor elimina pe cât posibil elementele perturbatoare, odată cu consolidarea deprinderii, ajungându-se la condiţii similare celor de concurs.

Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor

Fiecare problemă are un singur răspuns corect

1. Selectivitatea atenţiei se bazează pe:

a. capacitatea sportivului de a-şi comuta atenţia de la un stimul la altul sau de la o activitate la alta;

b.capacitatea sportivului de a-şi focaliza atenţia, de a se fixa pe anumiţi stimuli şi a menţine concentrarea pentru o anumită perioadă de timp.

c.capacitatea sportivului de a alege corect stimulii relevanţi, din multitudinea de stimuli proveniţi din mediul extern

2. Factorii interni care pot influenţa comutativitatea atenţiei sunt:

a.intensitatea stimulilor externi, forţa, noutatea şi dinamismul acestora

b.controlul stresului şi depăşirea stării de oboseală fizică prin eforturi de voinţă

c.interesul pentru activitate, dispunerea mentală şi anticiparea, etc.

3. În funcţie de orientarea sa, atenţia poate fi:

a. selectivă, comutativă sau focalizată

b.internă sau externă

c.extinsă sau restrînsă

4. Amplitudinea sau volumul atenţiei se referă la:

a. numărul de stimuli la care sportivul trebuie să fie atent simultan

b. direcţionarea atenţiei către interior sau exterior

c. capacitatea de "gestionarea" a resurselor atenţionale

5. Sportivul înregistrează un "beneficiu" atenţional atunci când:

a. este indus în eroare de către adversar prin fente sau mişcări înşelătoare

b. reuşeşte să anticipeze intenţiile adversarului pe baza unor indici relevanţi

c. în ambele tipuri de situaţii

CAPITOLUL 4

STRESUL ŞI ADAPTAREA LA STRES

“Stresul subminează energia psihică a sportivilor, le răpeşte bucuria victoriei şi plăcerea de a practica sportul. Stresul poate distruge încrederea în forţele proprii şi crează sportivilor sentimentul incompetenţei (…) ei nefiind capabili să-şi pună în valoare tehnicile dobândite în nenumărate ore de antrenament. Stresul împiedică totodată intrarea în starea de relaxare, generează conflicte interpersonale, favorizează accidentările şi este de multe ori motivul retragerii timpurii din activitatea competiţională. Stresul, o boală insidioasă ce se manifestă sub forma epuizării psihice îi poate afecta deopotrivă pe sportivi şi pe antrenori” (R. Martens).

CAPITOLUL 4

Stresul în activitatea sportivă

Definirea conceptului

În medicină, ca şi în psihologie termenul de stres semnifică: ansamblul consecinţelor acţiunii asupra individului a unor factori psihosociali de o anumită intensitate, pe care individul nu-i poate controla şi care determină în principal modificări de natură neurovegetativă şi endocrină (B. Hale, citat de R. Thomas). Agenţii sau factorii care determină stresul nu sunt semnificativi prin ei înşişi, ci prin ceea ce reprezintă pentru individ, la nivel conştient sau inconştient.

Modificarea gradului de activare al individului (a minţii şi a trupului său), reprezintă o reacţie la mediul extern, perceput ca fiind extrem de solicitant şi depăşind posibilităţile de adaptare ale acestuia.

Sub aspect psihologic, stresul este privit ca totalitatea conflictelor personale sau sociale ale individului, care nu-şi găsesc soluţia într-un fel sau altul (P. Fraisse).

Cauzele şi manifestările stresului competiţional

M Epuran menţionează în "Modelarea conduitei sportive" (1990), o serie de factori stresanţi competiţionali care acţionează asupra sportivilor de performanţă. Astfel, agenţii stresanţi care induc sportivului anxietate, tensiune psihică, activare crescută, reacţii de autoapărare pe fondul unei puternice dorinţe de afirmare, a responsabilităţii resimţite, a finalităţii incerte de succes sau de eşec, sunt: (a) fizici: temperaturi ridicate sau scăzute, diferenţele de fus orar, mediul incert şi generator de riscuri; (b) proprioceptivi: eforturile muscular-motrice; (c)intelectuali: necesarul de atenţie, fineţea discriminărilor perceptive, luarea deciziilor în situaţii de incertitudine, etc; (d) afectivi: anxietate, teama de eşec sau de succes, teama de accidentare; (e)volitivi: eforturi voluntare mari, depăşirea limitelor fizice şi psihice, înfrânarea reacţiilor, etc.; (f) psihosociali: presiunea exercitată de conducători, public, presă, opinia antrenorilor sau a familiei şi anturajului sportivului, etc.

Bruna Rossi (1992) enumeră din punctul său de vedere, cele mai frecvente cauze ale amplificării stresului la sportivi, datorate schimbărilor intervenite în mediul sportiv actual:

- Antrenamente tot mai intense şi mai solicitante (timp mai mult alocat activităţii sportive, oboseală psihofizică crescută);
- Izolarea socială şi detaşarea de mediul de apartenenţă (prin participarea la cantonamente prelungite)

- Creşterea numărului de competiţii importante
- mai mică diferenţiere a performanţei între participanţi
- Creşterea numărului şi duratei deplasărilor
- Raporturi modificate cu conducătorii instituţiilor sportive (o mai pronunţată diversificare şi ierarhizare a comunităţii sportive)
- Raporturi tensionate cu mass-media (teama de aprecieri negative şi de pierdere a recunoaşterii sociale)
- Raporturi cu sponsorii, impresarii, etc. (apariţia problemelor de gestionare a imaginii şi a aspectelor economice ale succesului sportiv)

Odată cu instalarea stresului şi creşterea nivelului de activare al individului, apar la sportivi o serie de modificări în plan fiziologic şi psihologic şi care implică anumite manifestări comportamentale (vezi tabelul care urmează).

Modificările fiziologice, psihologice şi comportamentale apărute în condiţii de stres la sportivi (după Martens, în Coaches guide in sport psychology).

Modificări fiziologice	Modificări psihologice	Modificări comportamentale
Creşterea ritmului cardiac	Nelinişte	Ritm rapid al vorbirii
Creşterea tensiunii arteriale	Senzaţia de a fi copleşit	Rosul unghiilor
Transpiraţie intensă	Incapacitate de luare a deciziilor	Privirea încruntată
Dilatarea pupilelor	Incapacitate de concentrare	Clipitul des
Accelerarea ritmului respirator	Lipsa autocontrolului	Căscatul frecvent
Creşterea tensiunii musculare	Îngustarea ariei atenţiei	Tremurături ale membrelor
Urinare frecventă		Modificări ale vocii
Creşterea nivelului adrenalinei		

Analizând "semnele" sau "simptomele" prezentate de sportivi putem recunoaşte instalarea stresului şi în consecinţă se poate trece la alegerea unora dintre tehnicile de control al acestuia. Acestea au fost concepute pentru sportivii care doresc să-şi reducă stresul pentru a reacţiona mai eficient în mediul competiţional, în timp ce acei sportivi care manifestă în plus depresie şi suferinţe fizice, trebuie să fie sfătuiţi să apeleze la ajutorul unui specialist (psiholog clinician).

Stresul competiţional - cercetare

Cercetarea "Aspecte ale stresului competiţional în jocurile de echipă", realizată de noi în 1992 pe un eşantion de 52 de subiecţi, baschetbalişti şi fotbalişti (media de vârstă 23 de ani), a pus în evidenţă prin aplicarea Chestionarului STAI al lui Spielberger şi a unui ghid de interviu, câteva probleme specifice: un procent de 40% din totalul subiecţilor, nu conştientizează şi nu recunoaşte existenţa stresului, acordând răspunsuri în mare măsură nesincere, înregistrate pe "scala de minciuni" a testului. Din acest motiv, "lupta" împotriva stresului este total ineficientă, iar modalităţile de combatere a efectelor, aproape inutile.

Nivelul stresului experimentat de către sportivi este în directă legătură (sunt corelate pozitiv), cu vârsta subiecţilor (cei mai maturi dintre ei, resimt mai intens responsabilităţile care le revin) şi cu nivelul de aspiraţie al sportivilor (de ex. cu dorinţa de a promova în echipa reprezentativă) şi se corelează negativ cu cu miza competiţiei, în cazul sportivilor juniori, pentru care recompensele sociale şi materiale nu produc efecte (aceştia relatând că nu resimt presiuni în timpul competiţiilor).

La nivelul întregului grup, 30% dintre subiecţi prezintă un nivel înalt de stres înainte de competiţie, procentul scade la 25% după o competiţie câştigată şi creşte la 40% după un eşec, o parte dintre sportivi, apreciind că sunt echilibraţi sau manifestă un nivel redus al stresului.

Demn de menţionat este şi faptul că, jucătorii "de rezervă" înregistrează un stres mai accentuat faţă de "titularii" echipelor, în timp ce eşecurile repetate (mai multe înfrângeri succesive), determină instalarea anxietăţii (prin autoîntărire negativă, supramotivare şi apariţia blocajelor psihice). O sursă de stres o reprezintă în special pentru fotbalişti, cantonamentele prelungite şi faptul că nu au timp să se refacă psihic de la o competiţie la alta.

O problemă cu care ne-am confruntat adesea în cursul cercetărilor desfăşurate în domeniul psihologiei sportului, a fost atitudinea sportivilor faţă de evaluarea psihologică şi faţă de inventarierea atitudinilor, opiniilor, motivelor practicării etc. Am întâlnit la unii dintre sportivi, temerea că, răspunzând întrebărilor noastre, ar putea să-şi piardă locul în echipă (prin evidenţierea unor "puncte slabe" ale structurii lor psihice). La chestionarul de evaluare a stresului, unii dintre ei au răspuns că "nu se consumă atunci când pierd o competiţie" sau că "acest lucru nu îi afectează", chiar în condiţiile în care suportă pierderi în planul material dar şi în cel imaginii sau al prestigiului social?!

Aceasta, cu toate că administrarea instrumentelor de evaluare a respectat condiţiile de confidenţialitate, subiecţii răspunzând sub anonimat, singura solicitare fiind onestitatea şi

sinceritatea raspunsurilor, astfel încât prin prelucrarea datelor culese, să putem extrage şi formula concluzii aplicabile în practica domeniului.

Un fapt îmbucurător este acela că, subiecţii de vîrsta junioratului (12-16 ani) manifestă un interes mai mare şi chiar entuziasm în cursul evaluării diferitelor dimensiuni psihologice față de „seniori", răspunsurile fetelor față de cele ale băieților fiind în general mai sincere, iar sportivii de înalt nivel față de debutanți, sunt mai interesaţi de o mai bună autocunoaştere, dorind să primească personal rezultatele testărilor şi semnificaţia acestora.

Tehnicile de combatere a stresului

Conform lui Martens, tehnicile nepericuloase şi utile în reducerea stresului care stau la îndemâna antrenorilor, sunt:

a) Reducerea gradului de nesiguranţă al mediului sportivului
b) Reducerea gradului de importanţă al rezultatului concursului
c) Relaxarea prin intermediul imaginilor mentale
d) Autorelaxarea progresivă

a) Reducerea gradului de nesiguranţă al mediului sportivului
b) Reducerea gradului de importanţă a rezultatului

Antrenorul are în acest sens posibilitatea de a influenţa nivelul activării sportivilor, "manevrând, manipulând" situaţiile sau persoanele "prea" semnificative pentru sportivi (percepute ca surse de presiune în competiţii sau în acţiunile de selecţie), până în momentul în care sportivii îşi dobândesc şi îşi consolidează echilibrul emoţional şi implicit nivelul activării. În cazul sportivilor începători, părinţii pot fi rugaţi să nu asiste la primele competiţii şi de asemenea, să nu instituie sisteme suplimentare de premiere care pot spori emulaţia tinerilor competitori.

c) Relaxarea prin intermediul imaginilor mentale

În cazul în care sportivii posedă deja tehnici eficiente de relaxare dobândite prin experimentare, antrenorul le va dezvolta prin practicare sistematică şi încorporare în programul obişnuit de antrenament, dezvoltând concomitent încrederea sportivilor în forţele proprii. Dacă sportivii nu posedă astfel de tehnici, li se va sugera să-şi imagineze "un loc" în care în trecut s-au simţit în deplină siguranţă şi deci, foarte relaxaţi şi totodată încărcaţi cu energie (o locaţie din copilărie, spaţiul în care şi-au petrecut o vacanţă reuşită, etc.).

Condiţiile care trebuie respectate pentru ca această tehnică să dea rezultate sunt:

- Sportivul să aibă clar în minte un loc pe care să-l asocieze cu un puternic sentiment de relaxare.

- Să posede tehnicile de formare a imaginilor suficient de bine, pentru ca imaginile "văzute" cu ochii minţii să fie extrem de vii.
- Să practice această tehnică iniţial în situaţii nestresante şi apoi, treptat, în situaţii din ce în ce mai asemămătoare cu cele competiţionale.

d) Autorelaxarea progresivă

Este o tehnică relativ uşor de aplicat, sportivii fiind învăţaţi să-şi relaxeze diferitele grupe de muşchi, punând accent pe respiraţia lentă şi eliberarea corpului de orice tensiune.Relaxarea progresivă este benefică mai ales pentru sportivii care întâmpină dificultăţi în reglarea tensiunii musculare într-o anumită zonă a corpului, mai intens solicitată (de ex. relaxarea tendonului lui Ahile şi a muşchilor gambei la sprinteri).

Adaptarea sportivilor la stres

Adaptarea la stres poate reprezenta pe de o parte o încercare a individului (pe termen scurt) de a face faţă solicitărilor, iar pe de altă parte, o modificare pe termen lung a comportamentului său, prin care să se armonizeze cu noua situaţie. Prin încercările de adaptare, individul tinde să stăpânească situaţia, miza fiind chiar bunăstarea sa (Lazarus, 1966, citat de Thomas).

La acest nivel, s-a constatat că există o puternică interdependenţă între componenta psihologică şi cea biologică a organismului, individul încercând spre exemplu să prevadă evenimentul stresant, pentru a-l înfrunta într-un mod mai eficient şi a reduce consumurile energetice (pe plan psihologic şi fiziologic).

Fiind de la sine înţeles faptul că sportivii de elită evoluează într-un mediu stresant care induce constrângeri de natură fizică, dar şi afectivă şi socială, este important pentru practicieni, de a şti cum reacţionează la stres, diferite categorii de sportivi. Fenz şi Mahoney (1978) citaţi de Thomas, au găsit spre exemplu, patru tipuri de reacţii la stresul competiţional:

1. Sportivii dintr-o primă categorie identificată se sustrag mediului stresant, evitând participarea la competiţie;
2. Sportivii din cea de-a doua categorie verbalizează, argumentează şi abandonează competiţia, convinşi fiind de inutilitatea acesteia;
3. Sportivii din cea de-a treia categorie se adaptează stresului într-un mod eficient, utilizând diferite strategii şi mijloace;
4. În ultima categorie, se regăsesc sportivii care participă la competiţie dar nu reuşesc să facă faţă cu succes solicitărilor, sunt depăşiţi de situaţiile cu care se confruntă şi devin frustraţi, nefericiţi, manifestând simptome specifice stresului.

Relaţia personalitate-stres - cercetare

Într-o cercetare exploratorie-descriptivă realizată de noi în 1999, am încercat să evidenţiem legătura existentă între tipul de personalitate al sportivilor, nivelul stresului şi strategiile utilizate de către subiecţi în combaterea acestuia. Un număr de 30 de fotbalişti au răspuns Chestionarului de Personalitate Eysenck (EPQ) şi "Scalei de reacţii la stres". Media de vârstă a subiecţilor a fost de 23 de ani, grupul fiind eterogen din punct de vedere al clasificării sportive, pregătirii şcolare şi profesionale. Concluziile sunt următoarele:

- din punct de vedere al profilului de personalitate, la nivelul grupului se constată două tendinţe principale şi anume: "extraversie-instabilitate" şi "introversie-stabilitate", fiind posibilă stabilirea de corespondenţe semnificative cu postul ocupat de către jucători în cadrul echipei (de ex. portarii s-au ev idenţiat a fi cei mai stabili emoţionali, liderii de echipă au manifestat scoruri ridicate pe scala extraversiei, iar jucătorii care au obţinut scoruri mari pe scala „instabilității", prezintă în teren, evoluţii inconstante, anxietate şi impulsivitate.

- modalităţile de combatere a stresului preferate de către jucători, se încadrează în patru categorii: **strategii active** (cei mai mulţi dintre subiecţi îşi ierarhizează problemele după importanţă, îşi stabilesc priorităţi, îşi organizează eficient timpul liber, cultivă relaţii stabile cu persoane de încredere, încearcă sa-şi impună un mod de viaţă raţional, aşa încât stresul să fie redus la maximum); **strategii bazate pe sprijin social** (mai mulţi subiecţi apelează adesea la discuţii cu prietenii înţelegători, cu membrii familiei, cu persoane de încredere din cadrul echipei, în scopul rezolvării problemelor); **strategii de mascare a stresului** (constând în recurgerea la distracţii sau la alte ocupaţii, negarea problemelor şi amânarea rezolvării lor); **strategii de evitare a stresului** (la care recurge doar o mică parte dintre subiecţi, prin dirijarea responsabilităţilor către alte persoane sau pur şi simplu, acceptarea pasivă a problemelor şi acomodarea la acestea).

Utilitatea acestor studii constă în faptul că, antrenorii îşi pot cunoaşte sportivii mult mai bine, sprijinindu-şi judecăţile şi deciziile cu privire la echipă pe informaţii complete şi integrate. Trăsăturile dominante de personalitate ale sportivilor, temperamentul acestora, calităţile intelectuale, starea de spirit şi de asemenea dorinţa lor de "a ataca" sau de "a se apăra", poate determina structura posturilor care li se atribuie jucătorilor, în cadrul echipei.

Stresul şi epuizarea antrenorilor

"Rezistenţa afectivă şi personalitatea antrenorilor sunt greu puse la încercare: adesea criticaţi, zdrobiţi în cazul înfrângerilor, adulaţi în cazul victoriilor, judecaţi tot timpul, (…) statutul de antrenor nu este câtuşi de puţin confortabil" (P. Laborit, 2001).

Autorul citat, antrenor al echipei naţionale masculine de volei a Franţei, formulează o multitudine de situaţii care îl pun pe antrenorul de performanţă într-o postură cât se poate de dificilă:

- solitudine în luarea deciziilor importante "în direct", contratimp;
- absenţa vieţii afective personale în perioadele competiţionale;
- tensiunile ivite în relaţiile cu factorii de conducere, cu jucătorii;
- comentariile subiective ale reprezentanţilor mass-media;
- dramatizarea şi exagerarea importanţei unor competiţii, etc.

Pentru toate aceste motive şi nu numai, Laborit consideră că antrenorul are nevoie de "o mare forţă de convingere şi de un anumit dar al persuasiunii", dar şi de o importantă rezervă de energie internă, care să-i permită: "să reuşească să se facă plăcut celorlalţi", "să poată comunica şi transmite cunoştinţele pe care le-a acumulat", "să semene buna dispoziţie în jurul său!".

Surprinzător, rezultatele cercetărilor lui Walter Kroll (1982) citat de Martens, efectuate pe un eşantion de 93 de antrenori americani, indică drept cei mai stresanţi factori pentru aceştia:

- "lipsa de respect din partea sportivilor" (47,8%),
- "lipsa de comunicare cu sportivii" (20,7%),
- "lipsa aprecierii persoanelor din administraţie" (14%) în timp ce
- "lipsa de apreciere din partea publicului" are o cotă de doar 6,5%.

În consecinţă, nu imperativul performanţei sau nivelul competenţei profesionale, ci relaţia conflictuală, disfuncțională cu sportivii şi incapacitatea de a-i motiva pe aceştia, determină în cea mai mare măsură epuizarea antrenorilor şi abandonarea profesiei.

După Martens, cele mai susceptibile victime ale epuizării sunt antrenorii rigizi şi inflexibili care nu se adaptează la schimbări, au obiective nerealiste şi un stil de lucru ales necorespunzător, incompatibil cu atitudinile sau cu aşteptările sportivilor. Deşi aceste persoane pot fi 100% dedicate muncii lor, în situaţii repetate de eşec ele pot ajunge la îndoieli cu privire la integritatea celor pe care îi antrenează, valoarea socială a meseriei de antrenor, precum şi la propria lor valoare, stima lor de sine scăzând dramatic.

Fenomenul de epuizare poate fi combătut, prevenit şi corectat prin măsuri luate în direcţia păstrării stării de sănătate fizică şi mentală a antreorilor, astfel încât, persoanele talentate şi dedicate să nu fie serios afectate, astfel încât să fie nevoite să-şi abandoneze meseria.

Pentru evaluarea gradului de epuizare şi aprecierea corectă a prezenţei stresului, în Coaches guide in sport psychology (1987), Martens propune antrenorilor un Chestionar de autoevaluare (vezi Anexa nr. 3).

Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor

Fiecare problemă are un singur răspuns corect

1. Tehnicile utile în reducerea stresului aflate la îndemâna antrenorilor, sunt:

a) reducerea gradului de nesiguranţă al mediului sportivului, reducerea gradului de importanţă al rezultatului concursului, relaxarea şi autorelaxarea progresivă
b) controlul asupra evenimentelor şi persoanelor care determină apariţia stresului la sportivi
c) capacitatea antrenorilor de a comunica cu sportivii, consecvenţa, credibilitatea şi empatia pe care o manifestă

2. În categoria factorilor stresanţi competiţionali sunt incluşi:

a) factorii fizici, proprioceptivi, afectivi, volitivi,
b) factorii psiho-intelectuali, psiho-sociali, organizatorici
c) toţi factorii enumeraţi la pct. a şi b.

3. Reducerea „nesiguranţei mediului" pentru sportivii începători presupune:

a) cultivarea la sportivi a „conştiinţei propriei valori" şi creşterea încrederii în forţele proprii pe baza unui comportament credibil, demn şi consecvent al antrenorului
b) evitarea supra-motivării sportivilor prin apariţia unor forme suplimentare de premiere, recompensare şi ierarhizare a acestora după criterii nerealiste
c) toate demersurile enumerate la pct. a şi b

4. Dintre manifestările comportamentale ale sportivului datorate stresului fac parte:

a) neliniştea, dificultăţile de concentrare, iritabilitatea, lipsa de control, etc.
b) creşterea pulsului şi a frecvenţei respiratorii, dilatarea pupilelor, creşterea nivelului adrenalinei, etc.
c) vorbire rapidă, rosul unghiilor, clipitul frecvent, tremuratul, modificări ale vocii, etc.

5. Adaptarea la stres a sportivului reprezintă:

a) încercarea pe termen scurt de a face faţă solicitărilor apărute
b) modificarea pe termen lung a comportamentului pentru armonizarea cu situaţia stresantă
c) ambele demersuri prezentate la "a şi "b"".

CAPITOLUL 5

ARMONIA ECHIPEI, O CONDIŢIE A EFICIENŢEI SALE

“Forţa liderului folosită cu înţelepciune determină eficienţa conducerii unui grup sportiv, influenţând îndeplinirea obiectivelor de performanţă şi satisfacerea exigenţelor grupului respectiv.” (Terry Orlick)

”Activitatea de antrenor nu are nimic de a face cu simpla memorizare a unor tehnici şi dezvoltarea unor planuri de joc. Este o activitate centrată pe oameni, pe sincera preocupare faţă de aceştia şi pe mobilizarea lor.” (Peters & Austin, 1985)

CAPITOLUL 5

Armonia echipei

Exercitarea autorităţii antrenorului (bazată pe competenţă, respectabilitate şi credibilitate), se constituie în energia de bază, necesară iniţierii, desfăşurării şi finalizării cu succes a acţiunilor grupului/echipei de sportivi, prin intermediul cărora performanţele visate pot deveni realitate.

Martens propune spre analiză două aspecte deosebit de importante pentru profesia de antrenor şi anume: **stilul de conducere** şi **tehnicile de comunicare** (prin intermediul cărora antrenorul se va adresa în mod adecvat sportivilor, va şti să îi asculte, să-i consoleze sau să-i încurajeze).

Din multitudinea de *stiluri de conducere* pe care antrenorii le pot utilizaîn practică, cele două care pot da rezultate favorabile dar în contexte diferite, sunt: **stilul autoritar** şi **stilul democratic**. Un bun antrenor poate parcurge o serie de etape, de la o extremă la alta: de la "puternic autoritar" la "autoritar energic" şi apoi la stilul "democratic", care semnifică: flexibilitate, adaptabilitate, acceptarea ideilor altora, împărtășirea responsabilităţilor cu antrenorii secunzi şi cu jucătorii etc.

"Nuanţele" şi "combinaţiile" stilurilor sunt alese în funcţie de situaţiile concrete din teren şi de caracteristicile executanţilor (componenților echipei):

- pe teren, în criză de timp, se impune stilul "puternic autoritar" în luarea deciziilor;
- stilul de conducere va fi în mai mare măsură autoritar în cazul sporturilor de echipă şi mai puţin autoritar pentru sporturile individuale;
- sportivii mai puţin talentaţi au nevoie de un lider sigur de el, tehnic, eficient, în timp ce sportivii foarte talentaţi au nevoie în primul rând de sprijin sufletesc şi de evitarea tonului de comandă;
- un grup numeros necesită o autoritate mai puternică, în timp ce pentru un grup mai restrâns se cere o autoritate moderată.

O bună comunicare este legată de capacitatea de **empatie** a liderului, care se defineşte drept "capacitatea unui individ de a înţelege ce simte cel de alături, de a privi lucrurile din perspectiva acestuia". Empatia se bazează pe o bună cunoaştere a sportivilor, pe tratarea diferenţiată a acestora, pe acceptarea schimbărilor de atitudine sau chiar de comportament dacă este cazul etc.

Alte calităţi ale liderilor eficienţi sunt: autocontrolul, perseverenţa, punctualitatea, perfecţionismul, flexibilitatea şi pragmatismul, un mod impetuos, curajos de a acţiona, stimă de sine ridicată şi respectul acordat celorlalţi etc.

Antrenorul trebuie să deţină o filozofie proprie de viaţă corespunzătoare, conform căreia să transmită sportivilor valori profesionale adecvate, sprijinindu-i în formarea propriului sistem de valori: concepţia despre lume şi viaţă, idealuri şi convingeri, atitudini etc.

Un alt element important ce creează premisele succesului este ambientul, climatul din cadrul echipei, care alimentează psihicul sportivilor prin:

- dezvoltarea mentalităţii, a mentalităţii de învingător;
- insuflarea entuziasmului prin încrederea în reuşită;
- cultivarea devotamentului şi a spiritului de echipă;
- manifestarea unor reacţii adecvate / echilibrate la victorie sau înfrângere;
- acordarea pe merit a recompenselor etc.

La polul opus şi cu efecte destabilizatoare pentru sportivi se situează "atmosfera" tensionată, ostilă din sânul unei echipe indusă de comportamentul unui antrenor care aduce critici multe, nefondate şi care în mod constant, provoacă sau întreţine conflicte, practică un control exagerat, provocând trăiri negative, sentimente de inutilitate, de frustrare, de neputinţă, cauze dese ale eşecurilor sportivilor în teren.

Când apar problemele între membrii unui grup sportiv, indiferent de sursa acestora, este necesar ca întreaga echipă să se implice în rezolvarea situaţiilor. Terry Orlick arată că antrenorul, dar şi fiecare sportiv în parte, trebuie să facă eforturi în acest sens:

-să-şi dezvolte deprinderea de a comunica cu ceilalţi, de a-şi exprima sentimentele sincer, deschis şi constructiv, dar şi de a fi un bun ascultător atunci când este cazul;

-să încerce să-şi ajute colegii ori de câte ori este cazul, dar şi să primească ajutorul atunci când acesta i se oferă;

-să încerce să-şi stăpânească emoţiile cât mai bine pentru instalarea unei atmosfere de calm în echipă şi să încerce să exercite o influenţă pozitivă, încurajatoare, atunci când rezultatele sunt mai puţin satisfăcătoare.

Comunicarea pozitivă, comentariile constructive între sportivi şi între sportivi şi antrenori sunt importante şi pentru indivizi, dar şi pentru echipă în ansamblul ei.

Sugestiile lui Orlick pentru sportivi, sunt:

- încearcă să-ţi cunoşti cât mai bine coechipierii;
- vorbeşte cu colegii ori de câte ori ţi se oferă ocazia;
- ascultă-ţi colegii atunci când îţi împărtăşesc problemele lor;
- străduieşte-te să te înţelegi bine cu colegii printr-un comportament adecvat;
- asumă-ţi responsabilitatea de a face tot ceea ce-ţi stă în putere, pentru a face lucrurile să meargă;

- încurajaţi-vă reciproc;
- acceptă faptul că ceilalţi sunt diferiţi;
- include în pe toată lumea în activitățile grupului;
- arată-le celorlalţi că îţi pasă!

Modalităţi de rezolvare a conflictelor

Dificultatea dar şi frumuseţea şi satisfacţia lucrului făcut în echipă, constau tocmai în faptul că, între membrii echipei există o seamă de diferenţe: personalităţi distincte, reacţii diferite la stres, strategii diverse de a face faţă problemelor etc. Dacă există însă dorinţa de a conlucra, de a împărtăşi cu ceilalţi experienţe proprii, idei, strategii, atunci echipa va fi din ce în ce mai unită şi va evolua tot mai bine.

Relaţiile adecvate, corecte între membrii unei echipe pot fi instituite odată cu clarificarea problemelor grupului şi trecerea la soluţionarea acestora. Pentru început, Orlick sugerează că toţi membrii aceluiaşi grup, antrenori şi sportivi pot începe prin a răspunde la o serie de întrebări:

- Care este principalul motiv pentru care participi la antrenamente?
- Dacă un aspect ar trebui schimbat în desfăşurarea antrenamentelor, care ar fi acela?
- Există un lucru pe care antrenorul sau colegii ar putea să îl facă pentru ca tu să te simţi mai bine la antrenamente? Dar în competiţii?
- Ce anume ar putea determina ca locul în care se desfăşoară antrenamentele să fie mai atractiv, iar pregătirea să fie mai plăcută?
- Ce face antrenorul când este în cea mai bună dispoziţie?
- Ce face antrenorul când este în cea mai rea dispoziţie?
- Care sunt cele mai bune lucruri pe care reuşeşti să le faci în sportul pe care îl practici?
- Care sunt două lucruri din viaţa ta, pe care le faci cu o plăcere deosebită?

Răspunsurile la aceste întrebări pot furniza informaţii utile cu privire la **gradul de implicare** a membrilor echipei în activitatea de performanţă, despre **scopurile** pe care aceştia le au în comun, despre lucrurile care le fac plăcere sau cele care îi deranjează, despre **măsura** în care se simt înţeleşi, apreciaţi sau dimpotrivă ignoraţi, despre **problemele** cu care se confruntă etc.

Antrenorii acelor echipe în care comunicarea nu este eficientă şi în care nu se lucrează în armonie şi calm şi implicit rezultatele întârzie să apară, sunt sfătuiţi de către

specialişti să adopte "în trepte" o serie de atitudini pozitive, care să determine în timp, schimbările dorite.

Un studiu de caz relatat de Orlick în lucrările sale, prezintă etapele consilierii de grup, derulate în scopul optimizării comunicării dintre antrenor şi sportivii săi. Orlick a elaborat în acest caz, o serie de strategii care urmează a fi aplicate progresiv, în timpul antrenamentelor.

Seturi de acţiuni pentru antrenor:

(I)"Rămâneţi calm indiferent de ceea se întâmplă - nu ridicaţi în nici un caz, tonul!

Arătaţi că sunteţi într-o permanentă bună dispoziţie – zâmbiţi cât mai des.

Spuneţi sportivilor ce este bine în evoluţia lor, apoi corectaţi într-un mod constructiv ceea ce nu este bine.

După ce aţi făcut corecţiile necesare, motivaţi pe scurt.

Spuneţi ceva pozitiv, chiar dacă nu are legătură cu antrenamentul".

(II)"Faceţi comentarii pozitive, la fiecare ocazie care vi se oferă.

Râdeţi din când în când, relaxaţi-vă!

Daţi sportivilor instrucţiuni detaliate şi încurajaţi-i.

Spuneţi sportivilor ce au făcut bine în antrenamentul din ziua respectivă.

Spuneţi tuturor "Rămas bun!" şi plecaţi mulţumit de la teren".

(III)"Salutaţi-vă sportivii când sosiţi la sala sau terenul de antrenament.

Arătaţi că vă pasă şi că doriţi ca fiecare sportiv să fie prezent.

În cursul antrenamentului, adresaţi-vă separat, fiecărui sportiv.

Arătaţi că apreciaţi contribuţia fiecărui sportiv, la evoluţia bună a echipei.

Ascultaţi cu atenţie intervenţiile sportivilor atunci când acestea vizează bunul mers al echipei.

Exprimaţi-vă satisfacţia ori de câte ori echipa realizează un progres."

Seturi de acţiuni pentru sportivi:

(I)"Zâmbeşte şi salută pe toată lumea când ajungi la teren sau la sală.

Opreşte-te, priveşte şi ascultă când antrenorul te corectează. Fă eforturi pentru a reuşi cât mai bine.

Fii tot timpul atent, gata de acţiune.

Astăzi, ajută-ţi unul dintre colegi cu un sfat, o idee.

Dacă antrenorul sau unul dintre colegi ţi-au fost de ajutor, mulţumeşte-le!"

(II)"Arată-ţi mulţumirea şi fă-i şi pe alţii să se simtă mulţumiţi de reuşitele echipei.

Întreabă-ţi antrenorul ce anume trebuie să faci pentru ca un exerciţiu să îţi iasă bine, apoi încearcă să aplici.

Concentrează-te 100% pe ceea ce ai de făcut astăzi, acum.

Urmăreşte-ţi un coleg în timpul jocului şi spune-I că îl apreciezi pentru reuşitele sale.

Dacă unul dintre colegi se descurajează, ajută-l să se mobilizeze.

Spune-i antrenorului, că încurajările sale te stimulează să munceşti mai mult şi mai bine".

Aplicarea acestor măsuri, promovează în cadrul echipei o comunicare deschisă, onestă, care conduce de cele mai multe ori la rezolvarea problemelor acesteia şi la prevenirea instalării conflictelor. Cu timpul, schimbările pozitive vor determina instalarea armoniei, creşterea unităţii echipei, cu efecte benefice asupra performanţelor.

Conducerea eficientă a grupului - cercetare

În încercarea de a evidenţia relaţia dintre stilul de conducere al unor antrenori şi relaţia acestora cu sportivii, am realizat în anul 1997, studiul cu titlul "Stilul de conducere al antrenorului, o condiţie pentru eficienţa echipei". În acest scop, am elaborat un Chestionar de opinii cu privire la stilul de conducere al antrenorului, adresate unui număr de 38 de jucători de fotbal din divizia A.

Întrebările au fost formulate în genul: "Antrenorul dvs. are în general un comportament agreabil, plăcut?", "Consideraţi că stilul său de a conduce echipa este cel mai potrivit?", "Credeţi că relaţia antrenorului cu echipa ar putea fi îmbunătăţită?","Aveţi încredere deplină în sfaturile şi sugestiile antrenorului?", "Antrenorul rezolvă rapid şi eficient conflictele apărute în echipă?", "Antrenorul îşi asumă partea sa de responsabilitate în cazul înfrângerilor?", "Antrenamentele la care participaţi sunt atractive?", "Antrenorul vă acordă libertate şi iniţiativă în joc?", "Antrenorul împarte meritul victoriei cu jucătorii?", "Apreciaţi că antrenorul îi tratează în acelaşi mod pe toţi sportivii?" etc.

Subiecţii au putut să-şi exprime acordul, dezacordul sau indecizia, pe o scală Likert în cinci trepte. Cele mai interesante aspecte evidenţiate de răspunsurile la chestionar, au fost: "de cele mai multe ori, antrenorul ne impune planul său tactic, fără să ne consulte", "rareori ni se acordă iniţiativa în joc", "adesea, antrenorul consideră că o victorie obţinută este doar meritul său", "uneori, antrenorul îşi asumă responsabilitatea unei înfrângeri". Cu toate acestea, majoritatea sportivilor "au încredere în judecata şi în competenţa profesională a antrenorului", considerând că, "organizarea şi conducerea echipei este satisfăcătoare".

În cursul încercărilor noastre (concentrate în aproape 15 ani) de a investiga aspecte psihologice din diferite ramuri de sport ne-am confruntat uneori cu atitudini nefavorabile din partea antrenorilor, exprimate prin neâncrederea în psihologi, unii dintre aceştia manifestând o uşoară ostilitate faţă de orice persoană care intervine în relaţia lor „privilegiată" cu sportivii. Am întâlnit antrenori care s-au opus aplicării unui simplu chestionar de opinii sportivilor lor, de teamă să nu le afecteze acestora "echilibrul emoţional" cu câteva zile înainte de competiţie. Majoritatea antrenorilor sunt reticenţi şi acceptă cu mare greutate să li se pună întrebări lor sau sportivilor. În cazul în care acceptă totuşi, răspunsurile sunt formale şi formulate în aşa fel încât "să sune bine"şi să nu le afecteze imaginea (psihologul este uneori confundat cu reporterul sportiv). Rezultatele vor reflecta aşadar o situaţie "ideală" dar nereală, la o simplă observare mai atentă, ieşind la iveală neconcordanţele dintre declaraţii şi fapte. Într-un caz concret, deşi antrenorul considera că îşi educă sportivii "în spiritul fair-play-ului, al respectul faţă de adversar, pentru respectarea deciziilor arbitrilor", pe foile de arbitraj ale meciurilor, respectiva echipă apărea cu foarte multe încălcări ale disciplinei de concurs, multe greşeli personale, comportament agresiv în teren etc.

O parte dintre antrenorii abordaţi, s-au arătat însă interesaţi de conţinutul instrumentelor utilizate de noi şi de rezultatele studiilor, ceea ce este o atitudine apropiată de normalitate. Aceştia au acceptat chiar situaţia în care întrebările se refereau la calitatea şi eficienţa muncii lor şi la modul în care aceasta era apreciată de către sportivi. Am constatat ulterior că, aceşti antrenori fac parte din categoria acelora consideraţi de către M. Epuran "practicieni culţi, cu spirit critic, care ca urmare a experienţei lor şi a analizei datelor, se apropie de soluţiile adevărate la problemele cu care se confruntă" sau pasionaţii de meseria lor, care "dorm cu caietul de notiţe pe noptieră". Rezultatele bune pe care le-au obţinut în sportul românesc, justifică aceste aprecieri.

Importantă şi mai ales constructivă ar fi luarea unor măsuri pentru ca psihologia aplicată să devină pentru antrenori o "unealtă preţioasă" în practica sportivă, chiar dacă psihologul nu este încă o prezenţă constantă pe banca tehnică a echipelor româneşti. (A se vedea şi capitolul 1 al lucrării de faţă).

Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor

Fiecare problemă are un singur răspuns corect

1. Stilul de conducere „puternic autoritar” al antrenorului se impune:

a) în cazul grupurilor puţin numeroase din sporturile individuale

b) pe teren, în „criză de timp” şi în cazul grupurilor numeroase de sportivi

c) în toate situaţiile enumerate la pct. a şi b

2. Capacitatea de empatie a liderului constă în:

a) capacitatea unui individ de a înţelege ce simte cel de alături, de a privi lucrurile din perspectiva acestuia

b) simpatia pe care o arătăm unei persoane

c) ajutorul pe care îl acordăm unei persoane

3. Un element important ce creează premisele succesului unei echipe este: a) modul impetuos, curajos de a acţiona al antrenorului

b) filozofia corespunzătoare de viaţă a antrenorului, conform căreia va transmite sportivilor propriile valori

c) ambientul, climatul stimulativ din echipă, care influenţează pozitiv psihicul sportivilor

4. După Martens, de mare importanţă pentru profesia de antrenor sunt:

a) tehnicile de comunicare

b) stilul de conducere

c) “a” şi “b” în egală măsură

5. Relaţiile adecvate, corecte dintre membrii unei echipe se stabilesc prin:

a) comunicarea deschisă şi constructivă între sportivi şi între sportivi şi antrenori

b) rezolvarea problemelor grupului şi prevenirea instalării conflictelor

c) toate demersurile de la “a”şi “b”

CAPITOLUL 6

FIXAREA OBIECTIVELOR PERFORMANŢIALE

“Fără planificare şi control tragem prea puţine concluzii (sau niciuna), pentru viitor”. (Hasse, 1986)

“Sportul prin natura sa determină fixarea de obiective performanţiale într-un mod fie obiectiv fie subiectiv, la nivelul echipei sau la nivel individual, prin “planificarea” realizată de către antrenor la începutul unui nou sezon competiţional, demers care adesea nu este urmărit sistematic şi din acest motiv, este ineficient” .

CAPITOLUL 6

Fixarea obiectivelor performanţiale

Definirea conceptelor

Specialiştii în psihologia sportului sunt de acord cu faptul că, un program eficient de fixare a obiectivelor, acţionează asupra performanţelor sportivilor în patru moduri:

1. direcţionează atenţia şi acţiunile efectuate în cadrul procesului de antrenament,

2. mobilizează energia şi eforturile pentru atingerea unor scopuri precise,

3. determină o creştere a tenacităţii sportivilor atunci când progresele sunt lente,

4. cresc motivația sportivilor dar şi a antrenorilor (în identificarea celor mai eficiente strategii de pregătire).

Damon Burton (citat de Martens), a experimentat un "Program de fixare a obiectivelor performanţiale" la o echipă studenţească de natație, rezultatele arătând faptul că, sportivii care şi-au însuşit aceste tehnici au devenit mai puţin anxioşi, mai încrezători în forţele proprii, şi-au îmbunătăţit capacitatea de concentrare, au evoluat mai bine şi cu mai mare plăcere în concursuri. În cadrul experimentului s-a pus un accent deosebit pe caracterul sistematic al procesului de fixare a obiectivelor.

Burton face o distincţie clară între:

- **obiectivele generale de performanţă -** ca aspecte care pot fi dezvoltate şi îmbunătăţite continuu (de ex. îmbunătăţirea capacităţii de effort a sportivilor), dar care sunt oarecum mai vagi pentru că se referă la o perioadă viitoare, neprecizată în timp și

- obiectivele specifice – care sunt imediate şi concrete, pentru că ţin seama de starea fizică şi de capacitatea de efort a sportivului la un moment dat, precum şi de situaţia reală în care se găseşte acesta (de ex. obţinerea unui anumit număr de puncte la un concurs cu miză importantă contra unui adversar de o anumită valoare).

Obiectivele din cea de-a doua categorie sunt mai eficiente, deoarece comportamentul sportivilor este precis direcţionat, prin precizarea clară a performanţelor care se aşteaptă de la ei.

Obiectivele performanţiale se mai pot clasifica în:

- **obiective legate de rezultate** (câştigarea unui meci sau a unui turneu) şi

- obiective legate de performanţe individuale (de ex. reuşita în cazul unui sportiv a unui procent de 75%, 80% sau 90% din totalul procedeelor tehnice).

După Martens, obiectivele performanţiale pot fi:

- **realiste**, astfel încât pe baza unei bune cunoaşteri şi aprecieri a sportivilor acestea

să reflecte capacităţile lor reale din punct de vedere fizic şi tehnic şi

- **nerealiste**, centrate de obicei pe obţinerea victoriei şi nu pe evoluţiile cît mai bune în teren ale sportivilor implicați.

Obiectivele nerealiste sunt fondate pe informaţii insuficiente cu privire la sportivi, la adversarii acestora sau la condiţiile de joc, sau pe o evoluţie cu totul deosebită dar izolată, întâmplătoare, a unui sportiv, ceea ce determină aspiraţii exagerate şi nerealiste ale celui în cauză sau ale antrenorilor.

Obiectivele performanţiale pot fi de asemenea diferențiate, după criteriul accesibilității și gradului de dificultate al acestora. Astfel, obiectivele pot fi:

- **mobilizatoare,** care determină obținerea de performanţe mai bune și

- **moderate** (care sunt prea uşor de îndeplinit şi reprezintă „subsolicitare" pentru sportiv.

Pentru ca obiectivele să fie "mobilizatoare" dar nu imposibil de atins, se recomandă modul de abordare "în trepte" aşa încât, obiectivul de îndeplinit să se plaseze „puţin mai sus" faţă de o performanţă recentă a sportivului sau faţă de o medie a performanţelor acestuia. Etapele următoare se planifică pe baza unei creşteri progresive a gradului de dificultate a obiectivelor performanţiale, în paralel cu creşterea încrederii sportivilor în forţele proprii. Sportivii trebuie să cunoască faptul că, nu se poate ajunge în vârful piramidei dintr-o dată şi că uneori vor mai face şi câte "un pas înapoi". Este important de asemenea, ca obiectivele sa fie fixate pe un interval de timp de maximum o lună, care să cuprindă trei sau patru etape.

După Martens, principiile de bază ale fixării obiectivelor performanţiale sunt:

- obiectivele să fie legate de performanţele individuale ale componenţilor echipei şi nu de rezultatul final al concursului;

- obiectivele să fie mobilizatoare şi nu uşor de realizat, în funcţie de media performanţelor anterioare ale sportivului şi de nivelul încrederii în sine;

- obiectivele să fie realiste şi nu nerealiste (să se bazeze pe informaţii complete privitoare la competiţie şi la caracteristicile participanţilor);

- obiectivele să fie specifice (concrete şi măsurabile) şi nu confuze, vagi, neprecizate;

- obiectivele să se fixeze pe termen scurt şi nu pe termen lung;

- obiectivele să se fixeze cu precădere pe plan individual şi în măsură mai mică pentru întreaga echipă.

Acest ultim principiu se referă la faptul că, sportivii trebuie să aibă obiective

asupra cărora să poată exercita un control cât mai mare (aproape de 100%). Un sportiv este responsabil în totalitate doar de propriile sale performanţe (chiar şi în această situaţie, trebuie luată în calcul influenţa exercitată de evoluţiile partenerilor, ale adversarilor, de o eventuală accidentare, etc.).

Avantajele aplicării tehnicilor de fixare a obiectivelor

Ca avantaje ale fixării obiectivelor în sport, psihologii americani (Martens, Orlick, Burton) menţionează:

- Obiectivele îmbunătăţesc performanţele;
- Obiectivele îmbunătăţesc calitatea antrenamentului;
- Obiectivele clarifică aşteptările sportivilor şi antrenorilor;
- Obiectivele combat monotonia în antrenamente şi determină creşterea motivaţiei sportivilor de a se antrena;
- Obiectivele determină creşterea motivaţiei interne a sportivilor de a obţine succesul;
- Obiectivele îndeplinite determină creşterea încrederii în sine şi a satisfacţiei personale a sportivului.

Rolul conştientizării în sport

În ceea ce îi priveşte pe sportivii consacraţi, Epuran în capitolul "Conştientizarea în antrenament" în "Psihologia sportului de performanţă" şi T. Orlick în "Drumul către excelenţă", recomandă întocmirea unor "Jurnale personale de antrenament" în care sportivii (asistaţi de antrenori) să-şi stabilească scopuri concrete care să le direcţioneze şi să le monitorizeze evoluţia (Vezi Anexa nr. 6).

Sportul oferă în acest sens dovezi indiscutabile de progres - instalarea unor noi deprinderi, optimizarea tehnicii specifice, un timp mai bun la alergări, o săritură mai înaltă sau mai lungă, o poziţie mai bună în clasamentul general – toate fiind rezultate palpabile, reflectând progresul, regresul sau stagnarea performanţelor. Sportivii vor menţiona clar, pentru fiecare scop în parte, în scris, data la care acesta urmează a fi îndeplinit. Realizarea întocmai a programului va conferi sportivului un sentiment de siguranţă, de autocontrol şi implicit mari satisfacţii în plan personal, care îl determină să procedeze în acelaşi mod şi în continuare.

Orlick recomandă sportivilor de elită, înainte de a-şi stabili propriul program de pregătire pe baza scopurilor personale, să răspundă la întrebările:

(a) Cât de bine ştii unde vrei să ajungi?

(b) Cât de mult îţi doreşti acest lucru?

(c) Câtă încredere ai în capacităţile tale de a-ţi atinge ţelul propus?

Autorul pledează pentru organizarea eficientă a timpului de către sportivi, atât prin stabilirea de scopuri zilnice în antrenament, cât şi a timpului pentru odihnă, pentru distracţii sau a timpului afectat familiei şi prietenilor.

În ceea ce priveşte antrenamentul, sportivii sunt întrebaţi: "Cât timp eşti angajat efectiv într-un efort de cea mai înaltă calitate într-o şedinţă de pregătire?", "Ţi-ai putea folosi timpul mai eficient?", etc.

Înainte de a se angaja în cu toate forţele în atingerea unui ţel într-un anumit domeniu, orice persoană ar trebui (după Orlick) să-şi clarifice câteva probleme:

(a) Ce te aştepţi să câştigi în urma muncii tale?

(b) Ce ai de pierdut?

(c) Ce vor avea de câştigat celelalte persoane importante din viaţa ta?

(d) Ce vor avea aceste persoane de pierdut?

(e) Crezi cu adevărat că efortul merită a fi făcut, chiar dacă reuşita nu-ţi este garantată?

Stabilirea scopurilor, a obiectivelor performanţiale nu reprezintă în sine soluţia la toate problemele cu care se confruntă sportivul, dar dacă programul său este bine stabilit, îl va conduce cu siguranţă spre destinaţia dorită. Nu trebuie uitat faptul că, progresul nu este nicidecum constant, în cariera unui sportiv existând atât suişuri cât şi coborâşuri, iar uneori, semnele progresului apar cu destulă dificultate. Ceea ce îi diferenţiază pe sportivii de elită de ceilalţi este perseverenţa, tenacitatea cu care aceştia trec peste dezamăgiri, obstacole, obiective neîndeplinite la un moment dat, continuând cu încredere, drumul către perfecţiune (T. Orlick 1980, 1990).

Încrederea în sine

După cum a fost deja menţionat în prezentul capitol, specialiştii consideră că odată cu atingerea succesivă a scopurilor propuse, sportivii îşi consolidează pas cu pas încrederea în propriile forţe. Antrenorii recunosc că sportivii au nevoie să fie încrezători pentru a câştiga, dar pe de altă parte, sportivii trebuie să câştige pentru a dobândi încrederea în sine.

Martens a constatat în decursul activităţii sale ca psiholog sportiv, că unii sportivi au prea puţină încredere în ei, alţii au prea multă sau deţin o falsă încredere în sine. Astfel,

se poate afirma că încrederea în sine se situează pe o axă care poate indica fie „lipsa de încredere”, fie „o încredere exagerată”, nivelul optim situându-se undeva la mijloc.

Astfel, sportivii cu un **nivel optim al încrederii în sine** îşi fixează obiective realiste de performanţă ţinând cont de posibilităţile lor reale şi “se întrec cu ei înşişi”, adică se simt victorioşi atunci când se depăşesc pe sine și performanțele lor anterioare.

Martens clarifică în stilul său caracteristic, fiecare aspect al conceptului de “încredere în sine”:

- adevărata încredere în sine este perspectiva realistă a sportivului asupra şanselor sale de a obţine succesul;

- încrederea în sine este credinţa sportivului în propria-i capacitate de a deveni mai competent;

- încrederea în sine şi competenţa sportivului trebuie să se dezvolte împreună şi în strânsă legătură una cu alta;

- sportivii cu o bună încredere în sine sunt capabili să îşi corecteze greşelile;

- sportivii cu o bună încredere în sine ştiu că greşelile şi înfrângerile sunt inerente în sport;

- sportivii care nu au o bună încredere în sine resimt în mod acut eşecul, devenind “prizonierii psihologici” ai imaginilor negative despre ei înşişi;

- falsa încredere în sine arată faptul că sportivul îşi supraevaluează capacităţile reale, el apărând ca încrezut şi arogant;

- antrenorii trebuie să vegheze pentru ca sportivii lor să se înscrie pe spirala ascendentă “victorie-încredere-victorie” şi să iasă din cercul vicios “înfrângere - pierderea încrederii - înfrângere”.

Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor

Fiecare problemă are un singur răspuns corect

1. Conform lui Damon Burton, obiectivele specifice de performanţă sunt:

a) aspecte ce pot fi dezvoltate şi îmbunătăţite continuu în timpul antrenamentelor
b) aspecte imediate, concrete, în care se ţine seama de starea şi calităţile sportivului la un moment dat
c) aspecte stabilite pe baza creşterii progresive a dificultăţii sarcinilor motrice, în paralel cu creşterea încrederii în sine a sportivilor

2. După Martens, obiectivele performanţiale trebuie să fie:

a) moderate, uşor de realizat, centrate pe rezultatul final al concursului, pe obţinerea victoriei cu orice preţ
b) realiste, mobilizatoare şi specifice, legate de performanţele individuale ale fiecărui sportiv
c) fixate pe intervale mari de timp, aşa încît să determine creşterea motivaţiei sportivilor de a se antrena.

3. Încrederea în sine se manifestă în:

a) perspectiva realistă a sportivului asupra şanselor de succes şi credinţa sa în propria capacitate de a deveni mai competent
b) supraevaluarea capacităţilor proprii de către sportiv, exprimată în siguranţă de sine şi aroganţă
c) toate aspectele enumerate la pct. a şi b.

4. Fixarea obiectivelor de performanţă are ca efecte:

a) îmbunătăţirea calităţii antrenamentului şi a randamentului sportiv
b)combaterea monotoniei pregătirii şi creşterea motivaţiei sportivilor
c) toate efectele enumerate la "a"şi "b"

CAPITOLUL 7

COMBATEREA ANXIETĂŢII SPORTIVILOR

“Drumul către excelenţă este plin de suişuri şi coborâşuri, paşi înainte şi paşi înapoi, iar a încerca să înveţi din situaţii mai puţin ideale este un mod cât se poate de potrivit de a începe să deţii din nou, controlul” (Nideffer, 1976).

“Dacă abordezi o competiţie mare ca şi cum ar fi singurul eveniment care contează iar viaţa ta ar fi complet inutilă dacă nu evoluezi perfect, dacă te nelinişteşti fără încetare gândindu-te că nu eşti destul de competent sau te preocupă prea mult ce cred alţii despre tine, te îndrepţi spre o anxietate distructivă, iar efectele sale sunt mai ameninţătoare decât concursul în sine (…) Rareori performanţa ta şi reacţia celor din jur sunt atât de dezastruoase pe cât îţi poţi imagina” (Orlick, 1990).

CAPITOLUL 7

Anxietatea.Definirea conceptului

Conform Dicţionarului de Psihologie (coord. Ursula Şchiopu), anxietatea este definită drept "stare afectivă, vagă, difuză, de nelinişte, de apăsare, tensiune, îngrijorare şi teamă nemotivată, fără obiect", care induce un disconfort psihic.

Manifestările anxietăţii sunt de natură subiectivă (sentimentul de neajutorare, nesiguranţa, lipsa de energie faţă de factorii externi care apar ca exageraţi sau ameninţători, teama difuză faţă de un pericol real sau imaginar, anticiparea unui insucces, etc.), precum şi de natură obiectivă sau comportamentală (activitate dezorganizată, performanţe diminuate, instalarea „mecanismelor de apărare", etc.). Modificările fiziologice (palpitaţiile, paloarea, respiraţia accelerată, modificările vocii, etc.) sunt prezente, ele nu pot fi ignorate şi nici eliminate, chiar dacă pot fi oarecum mascate ca exteriorizare.

Anxietatea definită în general drept teamă fără obiect, este în sport o stare emoţională având cauze bine determinate şi se exprimă ca o reacţie de tip adaptativ la situaţiile care pot constitui ameninţări pentru echilibrul eu-lui sportivului (M. Epuran).

Specialiştii sunt de acord cu faptul că, anxietatea se prezintă sub două aspecte: *ca trăsătură*, fiecare individ având prin structura lui genetică un nivel al acesteia mai ridicat sau mai redus şi *ca stare,* a cărei intensitate este dependentă de importanţa factorilor stresanţi ce acţionează asupra individului (Spielberger 1966, Cratty 1973, Weinberg, Epuran ş.a.)

Atunci când anxietatea are o intensitate mai redusă, de fond, ea poate fi considerată un fenomen normal, cu valenţe motivaţionale şi chiar stimulatoare pentru performanţa individului, în timp ce atunci când este mai accentuată şi mai profundă, poate fi un simptom al unui dezechilibru psihic.

Ca orice altă stare sau proces afectiv, anxietatea poate fi percepută ca "plăcută" sau "neplăcută" în funcţie de nivelul de activare (energizare psihică) pe care îl induce, de personalitatea sportivului, de experienţa acestuia sau de nivelul încrederii în sine.

Din capitolul afectat anxietăţii din lucrarea "Psihologia sportului de performanţă" autori Epuran, Holdevici & Toniţa (2001), desprindem următoarele idei:

- dacă un nivel prea ridicat de anxietate împiedică realizarea unor performanţe înalte, unul scăzut este tot atât de nefavorabil, datorită lipsei de angajare emoţională a sportivului în competiţie;

- anxietatea are un nivel mai ridicat înaintea competiţiei datorită incertitudinii şi imaginării evenimentelor de către sportiv, se reduce a până la "linia de bază" odată cu începerea competiţiei şi poate înregistra o uşoară creştere post-competiţională, atunci când individul resimte efectul "încordării"şi al "tensiunilor" trăite;

- sportivii mai anxioşi vor face faţă mai puţin eficient situaţiilor critice, faţă de cei care dispun de capacitate de adaptare la situaţiile solicitante din concurs;

- nivelul anxietăţii depinde de nivelul aspiraţiilor sportivului dar şi de stările conflictuale, de incertitudine, de alţi factori pe care sportivul nu-i poate controla;

- în majoritatea ramurilor de sport se poate spune că anxietatea este legată mai curând de aspectele sociale decât de producerea unui accident, a unui traumatism. Trăirea anxietăţii deci, ţine mai degrabă de probabilitatea trăirii insuccesului de către sportiv.

Sursele anxietăţii după Weinberg şi Cratty (1973) citaţi de Epuran, sunt:

- Teama de eşec, de înfrângere – ca ameninţare a stimei de sine, a imaginii de sine şi autoaprecierii, teama de consecinţele în plan social ale unui eventual eşec;
- Teama de a nu greşi, de a nu avea situaţia sub control, teama de a-i dezamăgi pe cei apropiaţi;
- Teama de succes (nikefobia) descrisă de Antonelli, care reflectă în mare parte răspunderea de a apăra şi a menţine, un titlu câştigat;
- Teama de comportamentele agresive ale adversarilor, teama de traumatisme şi de durere;
- Reacţiile neadecvate ale antrenorului faţă de sportiv (ignorarea, dezaprobarea, ostilitatea etc);

Efectele excesului de anxietate sunt descrise în literatura de specialitate, prin manifestări specifice:

- tensiune musculară ce determină scăderea coordonării;
- mobilitate şi precizie redusă a mişcărilor;
- instalarea rapidă a oboselii prin capacitate fizică scăzută;
- concentrare deficitară, dificultate în luarea deciziilor etc.

Deoarece suprasolicitarea sportivului poate avea efecte nedorite mergând până la decompensări de tip nevrotic, M. Epuran subliniază necesitatea aplicării unor măsuri terapeutice (relaxarea sportivului, desensibilizarea, antrenamentul mental etc.), care în general, reuşesc să rezolve problemele într-un mod satisfăcător.

Tehnicile de combatere a anxietăţii

Psihologii sportivi americani, Orlick, Martens, Nideffer, consideră că sportivii, ca dealtfel şi nesportivii, se confruntă cu stări de anxietate datorită în primul rând instalării şi cultivării unor convingeri, credinţe şi atitudini negative faţă de evenimentele vieţii.

Albert Ellis (1976) este menționat adesea, pentru că a oferit un model de gândire iraţională, ce poate determina apariţia anxietăţii şi stresului la orice individ, în orice tip de activitate. Acest model, cuprinde :

"Credinţa că trebuie să întotdeauna să fii iubit sau aprobat de către toate persoanele pe care le consideri importante;

Credinţa că trebuie să dovedeşti în permanenţă că eşti competent şi că poţi face faţă oricăror cerinţe;

Credinţa că emoţiile pe care le trăieşti provin din presiunile exterioare, iar tu nu ai nici cea mai mică posibilitate de a controla sau de a influenţa lucrurile în acest sens;

Credinţa că, ceva ameninţător urmează să se întâmple iar acest lucru trebuie să te preocupe până la momentul confruntării;

Credinţa că ceea ce ţi-a influenţat semnificativ viaţa în trecut (în bine sau în rău) va continua şi în prezent să-ţi influenţeze trăirile şi comportamentul."

Analizând ideile lui Ellis, Orlick arată că primele două ţeluri, dealtfel imposibil de îndeplinit, pregătesc individul pentru o viaţă de frustrare: "Nu poţi avea dragostea şi acceptarea tuturor oamenilor oricât de mult te-ai strădui şi de asemenea, nu poţi fi întotdeauna competent. Nimeni nu este perfect. Toţi greşim uneori, dar a greşi este omeneşte".

Autorul precizează faptul că, anxietatea în exces experimentată de către sportivi, provine de obicei din exagerarea importanţei rezultatului unui concurs, care este privit ca şi când însăşi viaţa sportivului (în plan fizic şi afectiv) ar depinde de el:

"Dacă abordezi o competiţie mare ca şi cum ar fi singurul eveniment care contează iar viaţa ta ar fi complet inutilă dacă nu evoluezi perfect, dacă te nelinişteşti fără încetare gândindu-te că nu eşti destul de competent sau te preocupă prea mult ce cred alţii despre tine, te îndrepţi spre o anxietate distructivă, iar efectele sale sunt mai ameninţătoare decât concursul în sine (…) Rareori, performanţa ta şi reacţia celor din jur sunt atât de dezastruoase pe cât îţi poţi imagina" (Orlick, 1990).

Francezii Thomas şi Missoum (1987) realizând o trecere în revistă a literaturii de specialitate, formulează următoarea explicaţie: competiţia, datorită caracteristicilor sale constituie o ameninţare la adresa evaluării sociale a individului, ea fiind inerentă situaţiilor sportive, datorită comparaţiei permanente cu ceilalţi concurenţi. Prin urmare, imaginea de sine are un caracter pozitiv in cazul învingătorilor, iar atunci când este negativă, constituie un determinant al eşecului.

Orice sportiv nutreşte aspiraţia şi dorinţa de a se bucura de recunoaşterea socială, datorată reuşitei pe terenul de sport. Competiţia însă, asociată cu riscuri multiple de eşec, îi impune acestuia ca o necesitate dominarea situaţiilor generatoare de anxietate, lăsându-i ca opţiune, doar "succesul".

Sportivii de elita ţinând cont de performantele reuşite anterior, au o percepţie de sine mult mai apropiată de cea ideală, decât sportivii de nivel mediu şi o mai mare încredere în forţele proprii (Missoum, 1987). Aceştia se mobilizează înaintea marilor competiţii prin vorbirea cu sine și repetarea în plan mental, a unor "formule cheie", de genul: "Trebuie să concurez bine, sunt capabil să o fac şi voi face tot ce ştiu mai bine!", "Nu intenţionez să mă neliniştesc" etc.

Orlick, în urma consilierii a sute de sportivi, susţine eficienţa următoarelor metode pentru reducerea anxietăţii competiţionale:

- stabilirea unor obiective de performanţă realiste şi supuse cât mai mult controlului sportivului (propriile sale evoluţii);

- adoptarea unei perspective cât mai echilibrate asupra consecinţelor competiţiei; sportivul să fie convins de valoarea sa ca persoană indiferent de rezultatul concursului respectiv;

- interpretarea pozitivă a "semnalelor" fiziologice ("nod în stomac", puls accelerat etc.) prin argimente de genul: "adrenalina acţionează ca un stimulent, corpul meu îmi arată că sunt gata de concurs, ar fi mai rău dacă aş fi adormit sau apatic!", "dealtfel şi adversarii mei au aceleaşi senzaţii";

- concentrarea sportivului pe execuţiile proprii, pe dorinţa de "a-şi face datoria" şi nu pe evoluţiile adversarilor, corectitudinea arbitrilor, reacţiile spectatorilor ş.a. care dealtfel, nu se află sub controlul său;

- evocarea de către sportiv (în momentele de răgaz), a celor mai recente şi mai bune performanţe ale sale, a unor fapte reale, pozitive, solide, care-i pot consolida capacitatea de a se mobiliza şi de a evolua bine.

Succesul acestor demersuri, depinde în mare măsură de perspectiva pe care sportivul reuşeşte să şi-o creeze cu privire la competiţie, de capacitatea sa de a-i face faţă, o relaţionare corectă cu evenimentul respectiv determinând eliberarea sportivului de anxietate, vină, depresie etc.

Un rol important îl are atitudinea persoanelor importante din viaţa sportivului (antrenor, părinţi, colegi), care trebuie să-i arate preţuire şi respect, indiferent de rezultatele sale în concursuri. Eşecul, în cazul în care se produce, trebuie să fie privit ca o experienţă plină de învăţăminte pentru sportiv: "tot ceea ce trebuie să faci, este de a transforma pierderea într-un câştig, într-un mod cât mai rapid mai uşor şi mai convenabil" Colgrove (1976), citat de Orlick. În urma unei înfrângeri, direcţionându-ţi corect energia fără să o iroseşti în reproşuri inutile, poţi deveni o persoană mai puternică, un concurent mai bun.

"Priveşte înfrângerea ca pe o provocare la adresa tăriei tale de caracter, a forţei tale interioare, ca pe o ocazie de a te cunoaşte mai bine, de a-ţi analiza prioritătile, de a reflecta la direcţia în care te îndrepţi, de ce şi cum (…) Drumul către excelenţă este plin de suişuri şi coborâşuri, paşi înainte şi paşi înapoi, iar a încerca să înveţi din situaţii mai puţin ideale este un mod cât se poate de potrivit de a începe să deţii din nou, controlul" (Nideffer, 1976).

Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor

Fiecare problemă are un singur răspuns corect

1. Anxietatea „ca stare” este:
a) dependentă de structura genetică a individului;
b) o consecinţă a instalării şi cultivării unor credinţe şi atitudini negative faţă de evenimentele vieţii
c) dependentă de importanţa factorilor stresanţi ce acţionează asupra individului

2. Performanţele sportive de excepţie sunt atinse în condiţiile:
a) unui nivel ridicat al anxietăţii
b) absenţei totale a anxietăţii
c) unui nivel optim, stimulativ al anxietăţii

3. Intensitatea anxietăţii sportivului depinde în primul rând:
a) de nivelul aspiraţiilor sportivului;
b) de aspectele sociale, de probabilitatea trăirii insuccesului de către sportiv.
c) de stările conflictuale, de incertitudine, de factori pe care sportivul nu-i poate controla;

4. Sursele anxietăţii sportivului sunt:
a) teama de eşec, de traumatisme sau de accidente
b) teama de succes, de a nu putea apăra un titlu câştigat
c) toate cele menţionate la “a”şi “b”

5. Manifestările comportamentale datorate anxietăţii sportivului, sunt:
a) sentimentul de neajutorare, nesiguranţa, teama, anticiparea unui insucces
b) activitatea dezorganizată, performanţe diminuate, instalarea „mecanismelor de apărare”
c) palpitaţiile, paloarea, respiraţia accelerată, modificările vocii, etc.

CAPITOLUL 8

PERSONALITATEA SPORTIVULUI

“Sportivul de înalt nivel este prins prin definiţie într-un angrenaj din care nu poate scăpa: el trebuie să câştige, să fie cel mai bun. Succesul este singurul element care îi justifică existenţa. Sportivul care câştigă este un idol, un zeu al stadionului, dar când se întâmplă să greşească, el devine în percepţia publicului, incompetent şi mediocru. Din aceste motive, putem afirma că sportivul de mare performanţă este o persoană normală, dar care duce o viaţă anormală într-un mediu anormal” (Thomas, 1987)

CAPITOLUL 8

Personalitatea

Definirea conceptului

„Personalitatea” și „comportamentul” sunt fără îndoială, conceptele centrale ale psihologiei. Cu toate încercările de aprofundare, definirea **personalității** se dovedește dificilă și adesea, punctul de vedere adoptat de către diferiți autori, variază. "Rareori un cuvânt a fost mai fluctuant" afirma Gordon Allport, care a repertoriat mai mult de 50 de accepțiuni ale acestui termen. El le-a grupat in trei categorii principale:

- în cadrul celei dintâi categorii, accentul este pus pe efectele externe si se regăsește aici etimologia termenului provenit din latinescul *persona* semnificând "mască" și cea a termenului de origine etrusca *phersu* însemnând "figura mascată" deci, masca purtată de către actori pe scenă. Din această perspectivă, termenul de personalitate este apropiat celui de rol, el nefiind altceva decât modul în care apărem celorlalți, dar și ceea ce cred cei din jur, despre noi.

- definițiile din cea de-a doua categorie, insistă asupra structurii interne a personalității, aceasta nefiind nicidecum o masca ci, o realitate obiectivă. Linton spre exemplu, scria: "Personalitatea este agregatul organizat de procese și stări psihologice, care definesc un individ”.

- cea de-a treia categorie, cuprinde definiții elaborate după o concepție pozitivistă conform căreia, structura internă a unui individ ar fi inaccesibilă cunoașterii. Astfel, "personalitatea internă este un mit, o simplă construcție a cărei unitate este susținută de un nume propriu" (Allport).

Ceea ce diferențiază multitudinea de definiții ale personalității, este numărul aspectelor luate in considerare. Există definiții care restrâng conceptul de personalitate la domeniul afectiv și motivațional, altele extinzându-l la domeniul cognitiv și la aspectele fizice individuale (cf. Thomas, Missoum, Rivolier, 1987). O definiție cuprinzătoare este cea a lui Sheldon, citat adesea: "personalitatea reprezintă organizarea dinamică a aspectelor cognitive, afective, conative, fiziologice și morfologice ale individului".

Teoriile personalității

Trei școli principale de psihologie au contribuit la dezvoltarea teoriilor psihologice ale personalității: școala psihanalitică a lui Sigmund Freud și a discipolilor săi, școala

psihometrică avându-i ca reprezentanţi de seamă pe Eysenck şi Cattel şi şcoala umanistă, incluzând teoriile elaborate de către Carl Rogers, George Kelly etc.

Freud considera că personalitatea este alcătuită din trei părţi, respectiv **sinele, eul şi supraeu**l, al căror echilibru dinamic este menţinut de către "eu". Pe parcursul celei de-a doua jumătăţi a secolului al nouăsprezecelea, Freud a elaborat tehnica psihanalitică al cărei scop principal era de a scoate la suprafaţă toate traumele emoţionale ale pacientului printr-un proces catarctic, permiţându-i astfel să se elibereze de ele şi să le stăpânească prin diverse modalităţi. Freud a elaborat totodată, un model în care mintea umană este organizată pe trei nivele, respectiv: **conştientul, preconştientul** (în care sunt cuprinse amintirile şi gândurile temporar uitate) şi **inconştientul**, un nivel aflat în profunzime şi ale cărui componente (conflictele şi traumele acumulate în prima parte a vieţii), nu ajung niciodată la conştienţă, dar pot influenţa comportamentul individului cauzând uneori tulburări severe. Teoria lui Freud a fost deseori criticată datorită imposibilităţii de a fi testată în raport cu realitatea, ea explicând aproape orice, dar numai după consumarea evenimentelor.

Hans Eysenck a elaborat un model de personalitate pe baza selectării unor aspecte ale comportamentului unei persoane, punându-i subiectului întrebări despre modul în care se comportă în mod normal. Ca urmare a unor studii desfăşurate pe un număr mare de subiecţi, Eysenck a constatat existenţa a două dimensiuni esenţiale ale personalităţii, care stau la baza principalelor tipuri umane întâlnite şi anume **neuroticismul şi extraversiunea**, la care mai târziu s-a adăugat o a treia dimensiune, **psihoticismul**.

Cattell (1965), împarte factorii de personalitate în două categorii: **factori externi** şi **factori interni.** Factorii externi formează personalitatea aparentă, direct observabilă de către cei din jur, cuprinzând un set de trăsături interioare ce formează baza personalităţii. Cattell concluzionează că există şaisprezece factori esenţiali de personalitate ce pot fi utilizaţi pentru a elabora profilul personalităţii unui individ. El a conceput un test de personalitate cunoscut sub denumirea de **16PF**, utilizat pe scară largă în domeniul psihologiei aplicate, inclusiv în domeniul sportului de performanță.

Perspective asupra personalității sportivului

Cercetările asupra personalităţii sportivului s-au grupat de-a lungul timpului în trei categorii, după ideea care le-a guvernat. Principalele ipoteze care au stat la baza studiilor efectuate, au fost:

a) un anumit tip de personalitate predispune individul la practicarea sportului;

b) practicarea sistematică a unei activităţi sportive influenţează personalitatea subiectului și o modifică;

c) cele două fenomene coexistă.

Cercetătorii au abordat în particular fiecare disciplina sportivă, în încercarea de a identifica tipul optim de personalitate, necesar obținerii performanțelor de înalt nivel. Astfel:

- unii dintre aceştia au realizat studii sincronice, comparând: sportivii cu nesportivii; sportivii de elită cu debutanții (prin prisma dihotomiei experți - novici); practicanţii unei discipline sportive cu cei ai altei discipline; practicanții sporturilor de echipă, cu cei ai sporturilor individuale etc.

- alţii, au realizat studii diacronice (observând un grup de sportivi de-a lungul mai multor ani de activitate, sau un grup experimental, în paralel cu un grup martor).

Rezultatele obţinute au fost în mare măsura contradictorii. S-a estimat ca nu este cazul sa se încerce descoperirea unei personalităţi specifice sportivului atâta timp cat aceasta nu există. S-au formulat idei precum cele ale autorilor americani, citați de Raymond Thomas (1987):

- "personalitatea nu este un factor semnificativ al performanței sportive" (Kenyon, 1970),

- "personalitatea nu relaţionează cu practicarea sportului" (Rushall, 1975) sau

- "după cum era de aşteptat, trăsăturile de personalitate rămân în mare măsură neafectate, ca urmare a practicării sportului de performanţă" (Morgan, 1972).

Într-o anumită etapă, s-a considerat că ar fi mai utilă cercetarea "stărilor", a "trăirilor" sportivilor manifestate în decursul antrenamentelor și al competiţiilor sportive, decât a trăsăturilor de personalitate ale practicanților.

Studii actuale privind personalitatea sportivilor

În prezent, autorii diverselor studii realizate în domeniu remarcă faptul că, trăsăturile de personalitate ale sportivilor nu pot fi considerate “favorabile” sau “nefavorabile”, nici “pozitive” sau “negative”, ambele categorii fiind în mod egal necesare participării cu succes, la activitatea sportivă. Pe de altă parte, personalitatea sportivilor trebuie interpretată în corelaţie cu mediul sociocultural din care provin aceștia și în care își desfășoară activitatea.

Studiul realizat de Geron, Furst & Rotstein în 1986, în cadrul căruia au fost investigaţi prin intermediul MMPI (Minesota Multiphasic Personality Inventory) 273 de

sportivi şi 379 nesportivi, a pus în evidenţă deosebirile existente între cele două categorii de subiecţi şi de asemenea, între practicanţii diferitelor ramuri de sport.

Rezultatele au relevat faptul că, tipul de personalitate poate varia în cazul sportivilor în funcţie de proba practicată astfel, autorii evidențiind cel mai ridicat scor al dezechilibrului emoţional la atleţi, un scor ridicat al anxietății la atleţi şi la gimnaşti, în timp ce înotătorii şi fotbaliştii au înregistrat cel mai redus scor pe această scală. În privinţa "competitivităţii", gimnaştii, practicanţii voleiului şi ai tenisului de câmp au avut scoruri ridicate, în timp ce jucătorii de polo şi fotbaliştii s-au situat la polul opus. Pe scala "toleranţei", fotbaliştii, gimnaştii şi voleibaliştii au avut cotele cele mai ridicate, iar cele mai scăzute s-au înregistrat la baschetbalişti şi atleţi. S-au confirmat de asemenea unele diferenţe existente între practicanţii sporturilor de echipă şi cei ai sporturilor individuale (Kroll, 1973; Ogilvie, 1968; Geron, 1977, apud Geron, Furst & Rotstein).

Tipul de personalitate al jucătoarelor de baschet - cercetare

Rezultatele cercetărilor noastre cu privire la personalitatea sportivilor ("Strategii cognitive în baschetul feminin", 2000, Teză de Doctorat) se află în concordanţă cu rezultatele altor studii prezentate în literatura de specialitate. Aplicarea Chestionarului de personalitate Eysenck (EPQ) a condus la stabilirea *profilului de personalitate* al jucătoarelor de baschet din Campionatul Naţional, eşantionul format din 64 de sportive, fiind reprezentativ pentru numărul total al practicantelor legitimate la cluburile românești, existente în perioada respectivă. Trăsăturile dominante de personalitate identificate la jucătoarel de baschet cuprinse în studiul nostru, sunt:

-**extraversia** (eșantionul având în proporţie de peste 75 % un scor ridicat la această dimensiune), cea mai mare tendință în acest sens înregistrîndu-se la jucătoarele din categoria de vârstă (28-31 de ani), dar şi la categoria 18-20 de ani;

-**stabilitatea emoţională**, majoritatea subiecţilor situându-se în zona de echilibru a acestei dimensiuni;

-**tendinţa spre disimulare** creşte odată cu vârsta, comportamentul de "mască socială" fiind mai pregnant la jucătoarele ce şi-au confirmat valoarea în competiţii şi pentru care, nevoia de recunoaştere şi preţuire devine tot mai importantă;

- **nervozitatea şi psihoticismul** se manifestă la scoruri mai mari la jucătoarele tinere (adolescente), înregistrându-se scăderi constante ale acestor indicatori, pe măsura maturizării şi a creşterii experienţei în activitatea sportivă.

CAPITOLUL 9

ATITUDINILE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ

"Cel mai important lucru este ca sportivul să dorească "să dea" încă puţin din energia sa atunci când este nevoie….Să se mobilizeze pentru a da acel strop de effort în plus…chiar dacă este "mort" de oboseală…Acest fapt deosebeşte sportivii buni de cei extrem de buni". Terry Orlick

"Sportivii de elită pot accepta criticile constructive…pot suporta chiar şi criticile nedrepte la adresa lor…Dacă greşesc, ei sunt conştienţi de acest lucru şi fac tot ce le stă în putinţa ca acest lucru să nu se repete…Un sportiv cu potenţial de mare campion nu va ajunge niciodată la acest nivel dacă, atunci când îl criticăm sau îi semnalăm o greşeală, începe să se justifice, să se scuze sau să se certe cu ceilalţi". Terry Orlick

CAPITOLUL 9

Atitudinile în activitatea sportivă

În dicţionarele de psihologie, atitudinile sunt definite drept:

- opinii sociale, politice, ştiinţifice ale membilor societăţii;
- modalităţi de raportare ale individului la sine, la ceilalţi şi la lume;
- reacţii verbale, comportamentale faţă de persoane sau evenimente,
- moduri de "a fi" ale unei persoane, în diferite situaţii.

Atitudinile în concepţia lui M. Epuran implică *o selecţie specifică a răspunsurilor individului la situaţiile, fenomenele, persoanele şi obiectele înconjurătoare, conferind personalităţii umane caracteristici de unicitate şi originalitate*. Atitudinile rezultă mai ales din educaţie şi din influenţele sociale care se exercită asupra individului.

Atitudinile indispensabile dobândirii succesului în sport ca şi în alte zone ale performanţei umane, acolo unde se încearcă dobândirea excelenţei sunt: dorinţa de afirmare, activismul, determinarea, perseverenţa, responsabilitatea, autocontrolul, rezistenţa la frustrare, receptivitatea, forţa caracterului, asumarea risccului, autoevaluarea realistă, încrederea în sine şi în alţii, etc.

Din "Lista atitudinilor specifice din sport" (Epuran, 2001) selectăm atitudinile frecvent întâlnite în antrenament şi în concurs:

Atitudinile sportivului în antrenament	
- disponibilitatea pentru effort	- orientare spre performanţă
- dorinţă de progres	- ajutorarea altora
- căutarea noului	- autoevaluare obiectivă
- cooperare pentru progres	- activism
- orientare spre sarcină	- disciplină
Atitudinile sportivului în competiţie	
- dorinţă de victorie	-mobilitate în evaluarea situaţiilor
- încredere în sine	- asumarea riscurilor
- combativitate/agresivitate	- acceptarea eşecurilor
- mobilizare pentru efort	- fair-play
- cooperare cu partenerii	

Nivelul profund al personalităţii sportivului. Autoevaluarea

Atitudinile evaluative caracterizează întrega activitate sportivă, pornind de la arbitri, antrenori, sportivi, spectatori. În ceea ce-i priveşte pe sportivi, aceştia sunt puşi în permanenţă în situaţia de a-şi evalua propriile conduite, decizii şi tendinţe, pe baza unui sistem propriu de valori, rezultat al procesului educativ care s-a exercitat asupra sportivului de-a lungul vieţii şi carierei sale. Factorilor educaţionali (părinţi, antrenori, profesori) le revine sarcina dificilă de a forma personalitatea sportivului, de a-l orienta și a-l sprijini în consolidarea concepţiilor despre lume şi viață, favorabile pentru activitățile umane în general şi pentru sport în special: dorinţă de progres, responsabilitate, corectitudine, punctualitate, onestitate, receptivitate, seriozitate, modestie etc. Pe lângă toate acestea, autoevaluarea obiectivă, o imagine de sine corectă şi realistă, sunt considerate de către specialişti ca fiind proprii tuturor marilor campioni.

"Mitul eroului" sau identificarea cu "modelul campionului" influenţează motivaţia sportivului și îi relevă aspiraţiile și dorinţa de a se bucura de recunoaşterea socială, asociata reuşitei în plan sportiv.

Sportul ocupă un loc important în visurile și aspiraţiile celor aflaţi la vârsta adolescenţei, cărora le oferă modalităţi de a se compara cu idolii lor, de a se întrece cu alţii şi de a-şi depăşi angoasele. Adolescentul supus unor transformări care determină hiperemotivitate și un oarecare dezechilibru în planul psihic, se implică în activităţi sportive datorită dorinţei de afirmare a sinelui, nevoii de a-și dovedi curajul și de a intra în confruntare cu alţii (Klein, 1932, citat de Thomas).

Oferind o arie extinsă de proiecţie, sportul care reclamă curaj, rezistentă, forţă şi iniţiativă, induce tinerilor practicanţi trăiri de agresivitate și de dominare, de frustrare sau de gratificare și provoacă efecte puternice în plan afectiv.

Imaginea de sine a sportivului de performanţă

Imaginea de sine se defineşte ca fiind *imaginea pe care subiectul o are despre el însuşi, ceea ce crede el ca este, ceea ce recunoaşte ca aparţinându-i*. Conceptul de sine – în accepţiunea sa anglo-saxona s e l f - semnifică persoana în ansamblul său. Abraham (1973) citat de Thomas, propune o extindere a conceptului: "Sinele apare ca fiind un sistem de relaţii ale individului cu el însuşi și cu alţii. Acest sistem cuprinde aspectele cognitive, emoţionale, precum și valorile care le sunt asociate".

C o n ş t i i n ţ a d e s i n e depinde de asemenea, de modul în care subiectul este perceput de cei din jur. Competiţia poate constitui o ameninţare la adresa evaluării sociale a individului datorită riscului crescut de eşec, ea fiind inerenta situaţiilor sportive.

Prin urmare, imaginea de sine si imaginea sociala se afla intr-o strânsă legătură. Imaginea de sine are un caracter pozitiv in cazul învingătorilor, iar atunci când este negativă, constituie un determinant al eşecului.

S t i m a d e s i n e pe de altă parte, se poate defini ca o evaluare a subiectului de către el însuşi şi se traduce în termeni de auto-apreciere sau de auto-depreciere. Pentru Adler, stima de sine este prima grija a unui individ şi constituie un proiect uman fundamental. Fiecare individ are tendinţa de a-şi domina semenii şi de a-şi asuma faţă de aceştia un rol superior, fapt ce se poate realiza foarte bine prin intermediul sportului. Reuşita sportivă poate constitui un mijloc privilegiat de compensare a unor nereuşite în alte domenii, de restaurare a unei imagini de sine eventual devalorizate în domeniul mediul școlar, familial sau social.

A u t o - e v a l u a r e a constituie pentru toţi sportivii un concept cheie, având un caracter permanent, datorită derulării continue în timp, a competiţiilor și a confruntărilor directe cu sine, cu mediul și / sau cu adversarii. Ea este indispensabila controlului si reglării determinanţilor performanţei (Orlick, 1980, Mackenzie, 1983 citaţi de Thomas în 1987).

Sportivul demonstrează faţă de nesportiv o mai mare capacitate de a-şi autoevalua motivaţiile, nevoile și dorinţele. Fără îndoială, situaţiile sportive stimulează cunoaşterea de sine precum și capacitatea de auto-analiză.

Sportivii de elită, ţinând cont de performanțele reuşite anterior, au o percepţie de sine mult mai apropiată de cea ideală decât sportivii de nivel mediu (Missoum, 1984). Olszewska observă că jucătorii la care se constată o mai mare stimă de sine, dovedesc şi o mai mare eficacitate în joc.

"Receptivitatea" este o altă caracteristică importantă a sportivilor de elită, fiind definită de Terry Orlick drept *acceptarea de către sportiv a criticilor constructive*, care-l determină să-şi conştientizeze greşelile şi să le corecteze.

Capacitatea de autoevaluare la jucătoarele de baschet - cercetare

Pentru a testa capacitatea de autoevaluare a sportivelor, ca nivel profund al personalităţii acestora, am utilizat în "Strategii cognitive în baschetul feminin" (Teză de doctorat, 2000) un "Chestionar de autoevaluare" tradus şi adaptat după Ralph Pim (Anexa nr.4). Numărul baschetbalistelor incluse în eșantion a fost de 80, media de vârstă fiind de 23, 5 ani.

Chestionarul de autoevaluare a capacităţii performanţiale a oferit date cu privire la: nivelul perseverenţei, încrederii în sine, receptivităţii, angajamentului la effort etc. estimate de către subiecţii înşişi. Dacă **perseverenţa, încrederea în sine sau relaţiile afective eficiente** corelează pozitiv cu vârsta subiecţilor şi cu trecerea acestora la un nivel superior de competenţă/măiestrie sportivă, scoruri mai mici se înregistrează la dimensiunile: **"receptivitatea la criticile constructive ale antrenorului", "rezistenţa la factorii perturbatori externi"** şi **"capacitatea de revenire după eşec"** semnalând existenţa unei probleme fie de mentalitate, fie de comunicare, între sportive şi antrenor.

Se constată la sportivele mature şi experimentate (din categoria 26-30 de ani) un nivel superior de **conştientizare** exprimat în sinceritatea răspunsurilor, capacitatea de identificare a punctelor slabe şi a celor forte din comportamentul propriu, responsabilitate mare şi iniţiativă în acţiunile întreprinse, trăsături caracteriale puternice, pozitive şi stabile.

În ceea ce priveşte **angajamentul**, nivelul cel mai ridicat al seriozităţii în pregătire se constată la sportivele din categorie de vârstă 28-31 de ani şi de asemenea, la componentele Lotului Naţional, acest rezultat aflându-se în directă legătură cu obiectivele performanţiale urmărite şi cu importanţa competiţiilor la care participă sportivele respective.

În privinţa **eforturilor suplimentare,** 77% dintre subiecţi îşi limitează pregătirea la antrenamentul propriu-zis şi foarte puţin în afara acestuia (în timpul liber sau în vacanţe).

Pentru o apreciere suplimentară a nivelului de implicare al sportivelor în activitatea performanțială, am prezentat în anexa 5 "Chestionarul de autoevaluare a angajamentului în sport", prezentat de Terry Orlick în lucrarea "In pursuit of Excellence"(1990) cu menţiunea că sportivele de elită investigate au obţinut între 40 şi 50 de puncte (din maximum 50) şi au dovedit o mare sinceritate în răspunsuri.

Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor

Fiecare problemă are un singur răspuns corect

Personalitatea umană reprezintă după Sheldon:

a) un sistem de procese fizice şi psihice organizate în mod original pentru a permite efectuarea cu rezultate înalte a activităţii
b) organizarea dinamica a aspectelor cognitive, afective, conative, fiziologice şi morfologice ale individului
c) "fizionomia spirituală" a oricărui individ, "felul de a fi al unei persoane"

Cunoaşterea *reală* a sportivilor în vederea selecţiei acestora, se realizează prin:

a) aprecierea rezultatelor obţinute de către sportivi la probele şi testele specifice de efort
b) observaţiile pedagogice şi dinamica performanţelor obţinute în competiţii
c) corelarea rezultatelor tuturor demersurilor prezentate la pct. a şi b.

Stima de sine este definită ca fiind:

a) expresia "valorii de sine" a unei persoane şi credinţa acesteia în propria competenţă şi în capacitatea sa de a-şi spori performanţele
b) o evaluare a subiectului de către el însuşi şi care se traduce în termeni de auto-apreciere sau de auto-depreciere
c) imaginea pe care subiectul o are despre el însuşi, ceea ce crede el ca este, ceea ce recunoaşte ca aparţinându-i

"Receptivitatea" sportivilor este definită de Terry Orlick ca fiind:

a) acceptarea de către sportiv a criticilor constructive care-l determină să-şi conştientizeze greşelile şi să le corecteze
b) acumularea de către sportiv a unor experienţe unice în cursul unui îndelungat proces de învăţare şi care determină un nivel specific de aspiraţie al acestuia
c) depăşirea de către sportiv a complexelor de inferioritate, a frustrărilor şi dorinţa de a-şi restabili imaginea de sine, prin intermediul sportului.

Atitudinile specifice concursului sportiv sunt:

a) disponibilitatea pentru effort, dorinţa de progres, orientarea spre performanţă, ajutorarea altora, autoevaluare obiectivă, activismul, disciplina
b) dorinţă de victorie, încredere în sine, combativitate/agresivitate, mobilitate în evaluarea situaţiilor, asumarea riscurilor, acceptarea eşecurilor, fair-play
c) toate atitudinile enumerate la "a"şi "b"

CAPITOLUL 10

FORMAREA IMAGINILOR MENTALE MOTORII
ANTRENAMENTUL MENTAL

“Imaginile mentale sunt o formă de trăire foarte asemănătoare trăirilor de natură senzorială (văzul, auzul, pipăitul), dar care se produc în absenţa acţiunii stimulilor externi obişnuiţi. (…) Cu cât sportivul vede, aude şi simte mai mult, cu atât este mai conştient de stările şi de emoţiile sale”. Martens

CAPITOLUL 10

Imaginilor mentale motorii (ideomotricitatea)

Etapele formării imaginilor mentale

Procesul de formare a imaginilor mentale nu este doar o simplă vizualizare a obiectelor, fenomenelor sau evenimentelor, deşi văzul are un rol dominant în acest sens. Formarea imaginilor mentale poate antrena fiecare simţ în parte şi pe toate la un loc, simţurile vizual, auditiv şi kinestezic fiind extrem de importante pentru activitatea sportivă.

Din această perspectivă, Martens compară creierul uman cu un aparat multisenzorial, ale cărui "proiecţii" pot da naştere unor trăiri foarte intense. În concepţia sa, cele mai importante etape în formarea imaginilor mentale, sunt:

a) creşterea gradului de conştientizare a proceselor senzorial-perceptive (a ceea ce sportivul vede, aude şi simte);

b) creşterea gradului de intensitate a imaginilor mentale;

c) creşterea gradului de control asupra imaginilor mentale.

a) Creşterea gradului de conştientizare a experienţelor senzoriale şi emoţionale, determină şi perfecţionarea imaginilor mentale ale sportivului. Acestea vor fi cu atît mai "vii", mai intense, cu cît sportivul este mai atent şi mai implicat în activitatea sa.

Măsura în care sportivul devine conştient de modificările care au loc în propriul corp și apoi sesizează şi acceptă ceea ce se petrece cu sine, este deosebit de importantă pentru etapa la care ne referim. Jenks (1977) citat de Epuran, arată că subiectul trebuie să-şi îndrepte atenţia către gradul de încordare sau de relaxare al diferitelor părţi ale corpului (tensiunile musculare), către senzaţia de mişcare sau de repaus, de confort sau de disconfort a organismului şi chiar asupra respiraţiei, cordului, proceselor secretorii etc.

"Cu cât sportivul vede, aude şi simte mai mult, cu atât este mai conştient de stările şi de emoţiile sale".(Martens)

Conştientizarea de către sportiv a poziţiilor corpului, a mişcărilor segmentelor în diferite planuri, a vitezei deplasărilor, se poate îmbunătăţi prin direcţionarea atenţiei acestuia către elementele "cheie" ale mişcării (prin verbalizare, cu ajutorul antrenorului), prin încetinirea ritmului de execuţie sau prin vizionarea de către sportiv a execuţiilor sale filmate.

b) Creşterea intensităţii imaginilor mentale se realizează prin exersarea acelor simţuri care joacă un rol important în sport, imaginile mentale fiind construite pe baza tuturor pecepţiilor senzoriale. Este bine ştiut faptul că reprezentările mentale ale actelor

motrice au un caracter complex (vizual, kinestezic, tactil, de orientare în spaţiu şi de echilibru). De aceea, utilizarea tehnicilor video (pe bază de imagini) în pregătirea sportivilor, sunt eficiente doar dacă induc şi senzaţiile kinestezice asociate mişcării şi nu doar pe cele vizuale.

Conform mai multor autori, intensitatea imaginilor mentale creşte atunci când şi factorul emoţional este prezent în timpul imaginării. Spre exemplu, Orlick recomandă "experimentarea imaginii cu toate simţurile, apelând totodată şi la sentimente. Cu cât sentimentul care o însoţeşte este „mai viu" iar imaginea mai eficientă, cu atât şansele dvs. de a vă servi de această imagine într-o situaţie reală şi de a avea succes, sunt mai mari".

Reprezentarea mentală aplicată la o echipă de volei - cercetare

Într-un studiu realizat cu bune rezultate de către Flavia Rusu (2002) la o echipă de volei feminin, jucătoarele au fost învăţate să conştientizeze mai bine elementele specifice jocului, cum sunt: mişcarea braţelor în timpul „serviciului" şi a „preluării din serviciu", poziţia corpului, blocarea articulaţiei cotului în momentul lovirii mingii, precum şi senzaţiile care le însoţesc (zgomotul produs de minge, lumina din sală, contactul braţelor cu mingea, contactul picioarelor cu suprafaţa de joc etc.). În cadrul cercetării s-a făcut uz de funcţia persuasivă, sugestivă a limbajului, de tehnicile de relaxare şi de formule autosugestive concepute laconic şi armonizate cu personalitatea fiecărei jucătoare în parte. Pentru creşterea intensităţii reprezentărilor mentale, sportivelor li s-a cerut să se imagineze în diferite situaţii (cînd echipa este în avantaj, la final de set, cînd echipa este condusă, în alte momente critice ale jocului), adăugîndu-se astfel, factorul emoţional frecvent întâlnit în condiţii de concurs.

c) Creşterea controlului asupra imaginilor mentale se realizează pentru a spori capacitatea sportivului de a "manipula / utiliza" aceste imagini, în scopul producerii rezultatului dorit. O minte productivă manipulează, modelează şi direcţionează imaginile spre scopul urmărit, astfel încât sportivul să se reprezinte în situaţii cu finalitate pozitivă, care să-i determine creşterea încrederii în propriile forţe.

Martens compară efectele imaginării cu *energia nucleară*, ambele putând fi utilizate constructiv sau distructiv, prin canalizarea eforturilor de imaginare într-o anumită direcţie. Astfel, "sportivul se poate vedea cu ochii minţii realizând performanţe extraordinare sau tot aşa de bine, eşuând lamentabil".

Dincolo de orice considerente de natură teoretică, tehnicile de formare a imaginilor mentale pot fi îmbunătăţite prin exerciţiu, prin practicare sistematică, în anumite condiţii.

Ca şi alţi psihologi sportivi, Martens recomandă respectarea unor condiţii pentru buna însuşire a tehnicilor de formare a imaginilor mentale:

- Alegerea mediului corespunzător (pentru începători o atmosferă de calm şi liniște, iar pentru sportivii avansaţi o ambianţă cât mai apropiată de cea competiţională);
- Starea subiectului să fie aceea de atenţie "relaxată" (sportivul să fie relaxat la nivel corporal, musculatura să fie destinsă, iar activitatea cerebrală să fie concentrată asupra activităţii de îndeplinit, într-o stare de vigilență); Epuran şi Holdevici utilizează expresia de "concentrare senină" a sportivului;
- Motivaţia subiectului este bine să fie una intrinsecă;
- Atitudinea subiectului trebuie să fie în concordanţă cu aşteptările acestuia (imaginarea mentală este cu atât mai eficientă, cu cât sportivii cred mai cu putere în eficienţa ei);
- Cheia perfecţionării tehnicilor de imaginare este practicarea lor sistematică şi constată;
- Sportivii vor exersa atât imaginile mentale ale execuţiei sportive, cât şi rezultatele acesteia
- Derularea "cu încetinitorul / in slow motion" a imaginilor mentale, poate contribui la perfecţionarea tehnicilor sportive.

Antrenamentul mental

Antrenamentul mental oferă o modalitate eficientă şi intensivă de exersare a actelor motrice "în reprezentare", pe măsură ce sportivii îşi "schiţează" planurile mentale de execuţie a mişcărilor. Avantajele acestei forme de antrenament sunt durata scurtă de practicare, evitarea oboselii fizice şi eliminarea riscului de accidentare a sportivului. În plus, antrenamentul mental se poate efectua aproape *oriunde şi oricând*, constituind o continuare nesolicitantă a antrenamentului concret, practic.

Antrenamentul mental determină reducerea volumului de repetări în antrenament şi totodată, creşterea calităţii acestora. *Repetarea în reprezentare* poate întrerupe monotonia antrenamentului concret, oferind sportivului o benefică *schimbare de ritm* şi evitarea epuizării forțelor acestuia.

Odată ce subiectul a dobândit capacitatea de a vizualiza corect execuţia elementului tehnic, a actului sau combinației de acte motrice, el poate utiliza imaginea respectivă în scopuri diferite. Antrenamentul mental poate fi practicat în procesul de învăţare a actelor

motrice, în corectarea actelor motrice deja învăţate (îmbunătăţirea aspectelor deficitare) sau în perfecţionarea execuţiilor globale, de ansamblu.

Efectele practicării antrenamentului mental se reflectă în toate planurile pregătirii sportivului, eficientizând activitatea acestuia. Imaginarea mentală practicată sistematic de către sportiv, determină în plan psihologic:

- o mai bună conştientizare;
- disciplinarea gândirii;
- creşterea capacităţii de concentrare;
- îmbunătăţirea memoriei motrice;
- stimularea creativităţii;
- dezvoltarea autocontrolului, a stăpânirii de sine;
- reducerea emoţiilor şi a stresului;
- diminuarea anxietăţii competiţionale prin desensibilizare;
- formarea unor atitudini pozitive, constructive.

Rolul imaginilor mentale în practica sportivă este confirmat de datele experimentale şi ştiinţifice, cu toate că mecanismele formării acestora sunt încă insuficient explicate. Secenov, citat de numeroşi autori a demonstrat experimental faptul că, simpla imaginare a unei mişcări de către un individ, produce modificări de tonus, inervaţie, flux sanguin, ce pot fi evidenţiate în mod obiectiv prin electroencefalogramă, electromiogramă, retinogramă etc.

Este cunoscut de asemenea, experimentul lui R. Suinn (1980) care, plasând electrozi pe muşchii picioarelor unui schior ce-şi imagina că participă într-o cursă de slalom, a obţinut înregistrări ale activităţii electrice la nivelul muşchilor, asemănătoare celor produse într-o cursă reală, pe pârtia de schi.

Karl Pribram citat de Epuran, numeşte imaginile vizualizate de către sportiv "holograme mentale" sau "imagini tridimensionale" care conduc impulsurile nervoase tuturor muşchilor corpului, ce vor fi angajaţi în execuţia concretă a sarcinii. Reactualizarea unor astfel de imagini stocate în memoria individului, precum şi a senzaţiilor şi a trăirilor adiacente acestora, poate fi declanşată verbal, prin "forţa" limbajului extern sau intern.

Mihai Epuran defineşte antrenamentul mental sau ideomotor ca fiind *procesul de menţinere şi consolidare a reprezentărilor mişcărilor şi acţiunilor, având ca efect activarea formaţiunilor neuromusculare şi creşterea în consecinţă a eficienţei lucrului practic*.

Această formă de antrenament se bazează pe capacitatea sportivilor dobândită prin instruire şi exersare, de a conştientiza propriile acţiuni şi este o componentă importantă a conceptului de "antrenament total".

Autorul formulează o serie de recomandări pentru practicarea amtrenamentului mental (AM), care vin să completeze informațiile prezentate în prezentul capitol:

- A.M. se recomandă să se efectueze în alternanţă cu antrenamentul propriu-zis, pentru o mai bună influenţare şi un control reciproc al efectelor produse;
- Sportivii care practică A.M. trebuie să aibă un nivel satisfăcător de însuşire a mişcărilor şi acţiunilor şi de asemenea, o bună capacitate de concentrare;
- Durata şedinţelor de A.M. să fie cuprinsă între 5 şi 10-12 minute zilnic, la câteva ore după efectuarea antrenamentului propriu-zis şi să se desfăşoare în condiţii corespunzătoare de confort;
- Pentru fiecare şedinţă de A.M., trebuie să se precizeze secvenţa/secvenţele de mişcare, asupra cărora se va concentra atenţia sportivului;
- În antrenamentul practic se recomandă să se verifice corectitudinea şi valoarea celor imaginate în A.M.
- Dacă sportivul şi-a însuşit elementele tehnice vizate la un nivel superior, se poate trece la utilizarea mai extinsă a antrenamentului mental, acestuia atribuindu-se treptat, aceeaşi pondere ca şi pregătirii fizice spre exemplu.

Test grilă de autoevaluare a cunoştinţelor

Fiecare problemă are un singur răspuns corect

1. Etapele în tehnica formării imaginilor mentale sunt:

a) manipularea, modelarea şi direcţionarea imaginilor mentale de către sportiv, spre scopul urmărit

b) observarea unor execuţii „model", a propriei execuţii pe film, relatarea verbală a caracteristicilor mişcării.

c) creşterea conştientizării proceselor senzoriale, creşterea intensităţii imaginilor mentale şi creşterea controlului sportivului asupra acestora

2. Efectele practicării antrenamentului mental asupra psihicului sportivului, sunt:

a) învăţarea, consolidarea şi perfecţionarea deprinderilor motrice

b) disciplinarea gîndirii, dezvoltarea autocontrolului, a stăpînirii de sine, îmbunătăţirea memoriei motrice, reducerea emoţiilor şi a stresului, etc.

c) toate cele enumerate la "a"şi "b"

3. În "prezenţa" factorului emoţional, intensitatea imaginilor mentale:

a) creşte

b) se reduce

c) rămâne neschimbată

4. Avantajele practicării antrenamentului mental sunt:

a) evitarea oboselii fizice, eliminarea riscului de accidentare, durata mică de practicare, etc.

b) reducerea numărului de repetări practice, îmbunătăţirea tehnicii, evitarea monotoniei, evitarea epuizării sportivului.

c) toate cele enumerate la "a" şi "b"

5. Antrenamentul mental poate fi utilizat:

a) în procesul de învăţare a actelor motrice

b) în corectarea actelor motrice învăţate şi/sau în perfecţionarea acestora

c) în toate scopurile menţionate la "a"şi "b"

CAPITOLUL 11

RETRAGEREA DIN SPORT

“Toţi sportivii, chiar şi campionii olimpici sau mondiali, vor deveni într-o bună zi… foşti”. (Terry Orlick)

“…cu cât sportivul se identifică mai mult cu sportul său, cu atât mai traumatizantă va fi criza sa de identitate, la momentul retragerii”. (Orlick & Werthner)

CAPITOLUL 11

Retragerea din activitatea sportivă

Performanţa sportivă este intotdeauna rezultatul multor ani de muncă, de sacrificii aduse sportului, tocmai de aceea un număr redus de indivizi ajunge de regulă, pe podiumurile de premiere.

Parcursul sportivului de performanţă este deseori, parcursul "eroului" cu care spectatorul (suporterul) se identifică. Perioada aceasta îşi are finalul în *retragere*.

Profund explicabilă, „criza de personalitate" în momentul retragerii, provoacă inhibarea întregului şir de performanţe, sportivul intrând într-o perioadă de devalorizare ce are mai întotdeauna ca efect, şocul scăderii stimei de sine, al pierderii respectului de sine, dar şi al identităţii. Intotdeauna, retragerea, la nivel inconstient, este perceputa ca fiind o excludere impersonală, având drept rezultat, instalarea stresului.

În sport, performanţele personale se proiectează într-un plan mult mai înalt, sportivul reprezintă o întreagă comunitate şi / sau naţiune, astfel încât performanţa sa se poate transforma într-un act de curaj, de patriotism individual. Este totuşi o dispută continuă pentru supremaţie, măiestrie, abilitate şi muncă – tradusă ritual în "competiţie" – de aceea sportul reprezintă în zilele noastre "războiul" cel mai firesc, în care întâlnim inclusiv mijloace diplomatice, conflicte de interese, alianţe etc.

Datorită confruntării mediului sportiv cu efectele pe care retragerea le are asupra foştilor competitori, interesul faţă de această problemă a sporit, devenind un subiect de discuție important, în randul psihologilor.

Drept urmare, Federaţia Europeană de Psihologia sportului şi a Activităţilor Corporale (FEPSAC), a urmărit cercetările efectuate de către psihologii sportivi (Wyllemon, Alfermann, Stambulova, Wythman etc) şi prezentate la diferite manifestări ştiinţifice (Congresul Mondial de Psihologia Sportului de la Lisabona 1993, Congresul FEPSAC de la Bruxelles 1995, Conferinţa Colegiului European al Ştiinţei Sportului de la Copenhaga 1997 şi Congresul FEPSAC de la Praga 1999), rezultatele fiind reunite în monografia cu titlul "Career Transition in Competitive Sports", editată în 1999.

Scopul acestei sinteze a fost acela de a furniza tuturor specialiştilor implicaţi în sport, un rezumat al:

a) demersurilor teoretice si conceptuale ale tranziției carierei în cazul sportivilor;

b) metodologiilor de cercetare relevante;

c) specificului tranziției de la o carieră în sportul de performanță la o carieră într-un alt domeniu de activitate;

d) strategiilor de consiliere si programelor de interventie de la sfârşitul carierei sportive.

Se acordă aşadar, tot mai multă atenţie problemelor sportivilor care îşi încheie participarea activă în competiţii şi pentru care, procesul de adaptare la o viaţă în afara sportului, poate fi un proces foarte dificil și distructiv.

Retragerea din sport din perspectiva Federaţiei Europene de Psihologia Sportului

Din Monografia editată de FEPSAC în 1999 cu privire la fenomenul retragerii din sport, vom menţiona câteva dintre ideile demne de a fi reţinute.

(1) Sportivii ajunşi la finalul carierei se confruntă cu:

- faptul că nu mai beneficiază de asistenţa şi de atenţia acordată până în acel moment de către antrenori, manageri, oficialii clubului (care preluau grijile zilnice ale vieţii sportivului),

a) un program de muncă neobişnuit (prea mult timp liber),

b) incertitudinea asupra viitorului şi

c) lipsa controlului asupra momentului retragerii.

Rosenberg a observat că, puţini indivizi *se retrag efectiv* din sport, ei fiind de fapt *eliminaţi* în timp ce „încearcă să reziste". Tendinţa foştilor sportivi este aceea de a rămâne în domeniu (chiar dacă într-o slujbă minoră), cei care aleg această variantă trăiesc un sentiment de continuitate și se adaptează mai bine tranziției;

(2) Retragerea din sport este mai degrabă un proces și mai puțin un eveniment singular, particular. Cariera sportivă poate fi împărțită în mai multe perioade, fiecare dintre acestea fiind caracterizată de o serie de solicitări specifice, determinând sportivul să se adapteze treptat, noilor situații. Pot fi identificate mai multe stadii ale carierei sportive și anume:

a) debutul specializării sportive;

b) tranziţia către atingerea unui înalt nivel în sport şi trecerea la seniorat;

c) tranziția de la sportul amator la cel profesionist;

d) tranziția de la punctul culminant al performanţei la sfârşitul carierei sportive;

e) încheierea carierei sportive, părăsirea sportului și trecerea la o alta carieră, însoţite de nevoia de a se adapta la un nou statut, stil de viaţă şi tip de relaţii sociale.

(3) Cauzele şi factorii asociaţi retragerii din sport sunt:

- **factorii voluntari** (decizia personală) şi **factorii involuntari** (accidentarile, vârsta biologică, statutul de „jucător de rezervă"), care determină abandonarea sportului (după Murphy 1995, Werthner si Orlick, 1986);

- decizia voluntară de retragere poate fi legată de **o combinaţie de motive personale sociale** (de exemplu deteriorarea statutului financiar) **și psihologice** (de ex: scăderea satisfacţiei vieţii sportive, Baillie, 1993; Werthner si Orlick, 1986; Wylleman, De Knop si Annerel, 1993);

- Cookley (1983) sugerează faptul că, cei mai importanţi factori ce duc la retragerea din sport, sunt: genul, rasa, vârsta, statutul socio-economic și existenţa unor sisteme de sprijin;

- Sussman (1971) prezinta mai multi factori a căror interacţiune va afecta retragerea sportivului. Aceştia sunt **factorii individuali** (stilul de viață, trebuințele, obiectivele, capacitatea de a rezolva probleme și sistemul valorilor personale) și **parametrii situaționali și structurali** (circumstanțele retragerii, pregătirea înainte de retragere și veniturile sportivului la momentul retragerii).

- Werthner si Orlick (1986), intervievând 28 de foşti campioni olimpici canadieni, sugerează ca șapte factori, par a avea un rol important în retragerea din sport şi în adaptarea sportivilor la aceasta:

a) participarea „alternativă" la sport pentru redirecționarea energiei sportivului;

b) sentimentul că obiectivele de performanţă au fost atinse ("medalia a fost câştigată") tinde să faciliteze tranziţia;

c) lipsa unui antrenor bun sau alte dificultati legate de antrenor, duce la părăsirea sportului având un gust amar, în timp ce o relație strânsă cu antrenorul este legată deseori de bucuria succesului,

d) încheierea prematură a carierei din cauza accidentărilor duce la experiente negative de tranziție,

e) politica greşită din interiorul clubului, managementul defectuos, pot avea un impact negativ asupra tranziției multor sportivi;

f) lipsa de fonduri, pentru a acoperi costul antrenării şi pregatirii a contribuit la decizia multor sportivi de a se retrage, deseori cu o dezamăgire profundă;

g) sprijinul familiei și al prietenilor este un factor pozitiv al tranzitiei; cei care nu l-au avut, au traversat cu dificultăţi această etapă.

(4) Reacţiile experimentate de către sportivi la retragere, pot fi: reacția de întristare, pierderea identităţii, separarea şi solitudinea, frica, anxietatea, pierderea încrederii

în sine, afectarea personalității, a valorilor şi angajamentelor, a echilibrului emoţional şi a funcţionării sociale și emoționale etc. Toate acestea sunt influenţate de nivelul de identificare a sportivului cu activitatea sa (o identificare puternică şi exclusivă cu sportul reprezintă un factor de risc, putând duce la reacţii depresive – Brewer, 1991).

"Izolarea" este un comportament obişnuit în cadrul mai general al sindromului depresiv, sportivul realizând cât de multe satisfacţii a lăsat în urma sa, prin părăsirea *perimetrului* sportului de performanţă.

(5) Tipurile de tranziţie către o nouă carieră sunt:

a) tranziţiile pozitive (au loc atunci când un sportiv se adaptează relativ repede și ușor solicitărilor perioadelor respective, în cazul în care premisele necesare – cunoașterea teoretică și practică, priceperile, atitudinile și competențele – au fost create anterior renunţării la sport);

b) tranziţiile "de criză" apar atunci când sportivul trebuie să facă un efort special in scopul adaptării la noile solicitări.

Consilierea psihologică sportivilor la momentul retragerii

Psihologul american Terry Orlick accentuează asupra faptului că, printr-o implicare aproape totală şi un devotament absolut, reducând aproape la zero celelalte scopuri de viaţă, sportivii ajung să nu mai facă distincţia între "sportul este cel mai important pentru mine" şi "sportul este singurul lucru important în viaţa mea". De aceea, odată cu decizia retragerii, aceştia trăiesc depresii puternice, sentimente de panică sau frică, se confruntă cu răsturnarea sistemului propriu de valori, dar şi cu lipsa alternativelor şi de multe ori, a sprijinului social.

Sportivii care trăiesc o retragere lipsită de stres şi reuşesc o bună adaptare la noul stil de viață, fac parte din categoria celor care au avut o existență echilibrată, încă din perioada performanțială: au opţiuni şi alternativa unei alte cariere şi se bucură de **sprijinul absolut / necondiționat**, al cel puţin unei persoane semnificative, în momentul retragerii şi imediat după aceea.

Orlick şi Brigitte Bitner au chestionat un număr de 79 de foşti campioni olimpici, reprezentând 11 ramuri de sport, cu privire la experienţele lor din momentul retragerii din viaţa sportivă.

Cei mai mulţi dintre aceştia, declară că au depăşit cu mare dificultate acest eveniment şi formulează o serie de sugestii pentru colegii lor, care sunt încă în activitate:

- dacă este posibil, antrenaţi-vă cu un profesionist care să se ocupe de voi în totalitate şi nu doar de partea competiţională (alegeți o persoană pentru care să însemnaţi mult mai

mult, decât un simplu "pion" într-o schemă tactică);

- consideraţi că pregătirea şcolară, munca, viaţa de familie şi contactele sociale (într-un cuvânt dezvoltarea personală), reprezintă o parte integrantă a procesului de antrenament;

- acordaţi-vă puţin mai mult timp pentru relaxare şi pentru a vă bucura şi de alte activităţi, în afara sportului;

- faceţi-vă un plan pentru o nouă carieră şi începeţi să vă pregătiţi pentru aceasta, înainte de a vă retrage;

- folosiţi-vă experienţa dobândită pentru a vă implica în pregătirea tinerilor sportivi; concentraţi-vă energia în domeniul în care v-aţi realizat deja;

– faceţi cursuri de antrenori, vorbiţi colegilor mai tineri, concepeţi programe de antrenament etc.

- gândiţi-vă la retragere, ca la o ocazie de a vă dezvolta şi afirma şi într-un alt domeniu, care vă place;

- întâlniţi-vă şi cu alţi sportivi aflaţi în aceeaşi situaţie, schimbaţi cu aceştia gânduri, sentimente, vorbiţi despre adaptarea la un nou mod de viaţă;

- dacă simţiţi că situaţia vă depăşeşte, vorbiţi cu cineva apropiat sau căutaţi un consilier pentru astfel de probleme.

Sintetizând rezultatele experienţelor sale cu sportivii, Orlick în capitolul intitulat „From Hero to Zero" al uneia dintre lucrările sale, arată că momentul retragerii este inevitabil: "Toţi sportivii, chiar şi campionii olimpici sau mondiali, vor deveni într-o bună zi… foşti".

Autorul evidenţiază faptul că, unul dintre marile avantajele pe care foştii sportivi le pot avea, este printre altele *transferul* într-o altă activitate sau în viaţa de zi cu zi, a deprinderilor mentale dobândite prin practicarea sportului: capacitatea de concentrare, rezistenţa la stres, autocontrolul, controlul emoţiilor, perseverenţa în urmărirea scopurilor etc. Chiar dacă un important capitol al vieţii lor (respectiv cariera competiţională) s-a încheiat, totuşi, foştii sportivi sunt oameni foarte tineri şi în majoritatea lor, aflaţi într-o foarte bună stare de sănătate, gata de a-şi canaliza energia şi entuziasmul într-un alt domeniu.

Câteva strategii de consiliere, specifice, individualizate, au fost propuse in literatura de specialitate, referitoare la tranzitia carierei în cazul sportivilor. De exemplu, Taylor si Ogilvie, 1998 evidenţiază: managementul stresului, restructurarea cognitivă și reglarea emoţiilor.

Bazându-se pe o cercetare a lui Greek si French asupra sportivilor din sportul de performanță, Chamalidis (1995) a sugerat urmatoarele cadre de consiliere pentru sportivii aflați în procesul de tranziție:

a) participarea la şedinţe individuale de consiliere, care să permită sportivului analiza aspectelor personale și a conflictelor de identitate produse în timpul și/sau după încheierea carierei;

b) participarea la grupuri de support, care să dea posibilitatea celor implicați de a-și împărtăși problemele și de a primi (eventual) răspunsuri;

c) participarea la ședințe de psihodramă, ca un mijloc de redare și de exprimare liberă, a aspectelor conflictuale.

Mai multe programe de asistenţă psihologică au fost concepute în unele ţări, în scopul consilierii adecvate a sportivilor. Centrul Carierei Sportive Olimpice (O.A.C.C.) din Canada a fost înființat în anul 1985, în scopul sprijinirii sportivilor de nivel olimpic, în pregătirea lor pentru retragerea din activitatea competițională. "Programul dezvoltării abilităților de viață pentru sportivii de elită" („Sports L.E.A.P.", 1993) funcționează în Australia începând cu anul 1989, iar "Programul Carierei și Educației Sportive" (1996), precum și altele, au fost implementate în SUA, Australia și Africa de Sud, pentru a-i sprijini pe foştii sportivi olimpici. Câteva iniţiative izolate au fost dezvoltate și în țările europene: "Programul Retragerii Sportive" în Olanda, "Programul Începutului de Aur – Planificarea succesului" în Marea Britanie, sau "Programul Educarii Talentului", în Belgia.

Dintre foştii sportivi, un procent de 15% (după Alferman) şi 19% (după Grove, 1998), se confruntă cu probleme de adaptare emoţională la retragere. Cercetările realizate în acest domeniu sunt de fapt "retrospective", foştii sportivi fiind intervievaţi *post-retragere*, cu privire la situaţiile, comportamentele şi emoţiile pe care le-au experimentat în cariera lor. Aceste date furnizează cercetătorului o imagine amănunţită asupra intensităţii, frecvenţei producerii situaţiilor, emoţiilor, dar şi asupra efectelor produse asupra calităţii vieţii subiecţilor. De asemenea, informaţiile rezultate din diversele cercetări, permit să se evidenţieze calitatea sprijinului social pe care părinţii, prietenii sau antrenorii, îl acordă foştilor sportivi.

Perspectivă asupra fenomenului retragerii din sport, în România - cercetare

Cercetările noastre efectuate în această direcţie (Giurgiu, 1993, Grigore & Giurgiu, 1999), arată că sportivii români trăiesc în general aceleaşi experienţe asociate retragerii din

sport ca şi sportivi din alte ţări, la acestea adăugându-se o serie de aspecte care ţin de mentalitatea specifică, de caracteristicile fenomenului sportiv din România, de efectele tranziţiei politice şi economice, care au influenţat în ultimele decenii viaţa socială sub toate aspectele ei.

În lucrarea „The impact of the economical transition on sport retirement in Romania" publicată în volumul Celui de-al X-lea Congres European de Psihologia Sportului de la Praga, am sintetizat rezultatele obţinute în perioada 1993-1998, în care am studiat această problemă, pe diferite eşantioane de foşti sportivi.

Grupul subiecţilor a fost constituit în total din 82 de foşti sportivi (fotbalişti, baschetbalişti, gimnaşti, înotători şi atleţi), investigaţi în câteva etape distincte. În scopul verificării ipotezelor cercetării, am elaborat „Chestionarul motivelor retragerii din sport" care a cuprins în forma sa finală 36 de itemi (vezi Anexa nr. 7).

Subiecţii au răspuns prin marcarea variantei corespunzătoare opiniei lor, pe o scală Likert în 5 trepte. În argumentarea studiului nostru am prezentat în câteva rapoarte statistice semnificative, declinul pe care îl înregistra participarea în sport în ţara noastră în perioada în care s-a derulat cercetarea, din cauza crizei economice (la nivel naţional, în 1998 faţă de 1993, au fost identificate cu 352 mai puţine secţii sportive de performanţă, cu 40 000 mai puţini sportivi, iar numărul antrenorilor s-a diminuat cu 500). Ne-am propus aşadar, să identificăm cauzele care au condus la aceste „pierderi" importante, precum şi legătura acestora cu „tranziţia" societăţii româneşti.

Rezultatele obţinute au confirmat în mare măsură ipotezele noastre, conform cărora: decizia retragerii din sport a sportivilor români este determinată în principal de factorii economico-sociali şi de cei de natură psihologică, în timp ce vârsta sportivilor, competenţa sau starea lor de sănătate, au avut o importanţă mult mai redusă. Subiecţii (70% dintre ei având vârste cuprinse între 18 şi 23 de ani în momentul retragerii) au indicat drept cele mai frecvente cauze: "dorinţa de a deveni antrenor", "lipsa compensaţiilor materiale", "condiţii necorespunzătoare de antrenament şi refacere", "dorinţa de a activa într-un alt domeniu", "absenţa pregătirii psihologice", "consumul de energie psihică / stresul", "scăderea motivaţiei pentru performanţă", "relaţii tensionate cu antrenorii", "lipsa timpului liber necesar vieţii sociale", "scăderea încrederii în sine", "oboseala acumulată", "accidentările, îmbolnăvirile" etc.

Intenţia majorităţii subiecţilor de a activa în continuare în domeniul sportului ca antrenori, reflectă dorinţa acestora de a-şi îndeplini pe această cale, visurile și aspirațiile nerealizate în decursul carierei, dar și „lipsa pregătirii pentru o carieră într-un alt domeniu"

decât cel sportiv şi evitarea unei rupturi percepute ca fiind traumatizantă, de identitatea lor de „sportivi de performanţă”.

În planul secund, în ierarhia motivelor retragerii sportivilor români, se situează lipsurile de natură materială şi financiară cu care se confruntă cluburile şi care afectează calitatea pregătirii şi nivelul performanţelor de asemenea, factorii psihologici (efectele negative ale stresului resimţit şi lipsa totală a asistenţei psihologice).

Studiul nostru a relevat în cele mai multe dintre cazuri o adaptare dificilă a foştilor sportivi la viaţa în afara sportului şi la implicarea într-o altă carieră, însoţită de manifestările specifice unei tranziţii dificile, privită ca o adevărată „criză existenţială”.

Nota: “Chestionarul motivelor retragerii din sport” poate fi utilizat ca instrument de cercetare pentru identificarea stresului sportivilor (ca forme de manifestare și nivel al intensității), cei 36 de itemi, fiind tot atâtea surse posibile ale stresului competițional. Rezultatele unor cercetări ulterioare pe această temă, pot fi utilizate pentru identificarea unor strategii eficiente de combatere a stresului competițional și de prelungire a carierei sportivilor de performanță.

BIBLIOGRAFIE

Belous, V., (1995) *Bazele performantei umane*, Iasi, Ed. Inventica.

Bertsch, J., (1986) *Style cognitif et performance motrice*, in Recherche en psychologie du sport, actes du troisieme Congres, Paris.

Cavernie, J.P., Bastien, P. , Mendelsohn, P., Tiberghien, Guy, (1988) *Psychologie cognitive: modeles et methodes*, Grenoble.

Ceauşu, V., (1972) *De la incertitudine la decizie*, Ed. Militară, Bucureşti.

Chelcea, S., Mărginean, I., Cauc, I., (1998) *Cercetarea sociologică – Metode şi tehnici,* Deva, Editura "Destin".

Colibaba-Evuleţ, D., (1983) *Concepţia de joc şi orientarea procesului de pregătire la juniori I*, FRB, Bucureşti.

Colibaba-Evuleţ, D., Bota, I., (1998) *Jocuri sportive, teorie şi metodică*, Bucureşti, Ed. Aladin.

Cosmovici, A. (1996) *Psihologie generală*, Ed. Polirom Iaşi.

Crăciunescu, R., (1991) *Introversiune – extraversiune*, Bucureşti, Editura Ştiinţifică.

Crase, D., (1987) *Perspectivele publicaţiilor şi a utilizării acestora în ştiinţa sportului,* în International Journal of physical education, vol. XIV, traducere în SDP, 350-352, 1994, CCPS, Bucureşti

Denis, M., (1986) *Imagerie visuelle et repetition mentale*, in *Recherche en psychologie du sport*, actes du troisieme Congres, Paris.

Dragnea, A.., (1996) *Antrenamentul sportiv modern*, Bucuresti, E.D.P. R.A.

Epuran, M., (1990) *Modelarea conduitei sportive*, Bucuresti, Ed. Sport-Turism.

Epuran, M., Holdevici, I., (1993) *Psihologie-Compendiu*, Bucuresti, Ed. A.N.E.F.S..

Epuran, M., Holdevici, I., Toniţa, F. (2001) *Psihologia sportului de performanţă, teorie şi practică*, Bucuresti, Ed. Fest.

Epuran, M., Horghidan, V., (1981) *Psihologia informaţiei în sport,* C.M.I.S., Bucuresti.

Epuran, M., Horn, E., (1985) *Mecanisme de influentare a comportamentului in fotbal,* Bucuresti, Ed. Sport-Turism.

Epuran, M., *Metodologia cercetarii activitatilor corporale,* Bucuresti, M.T.S., 1992.

Geron, E., Furst, D., Rotstein, P (1986), *"Personality of athletes participating in various sports"*, in In Journal of Sport Psychology, nr. 17

Giurgiu, L.(1998), *Relaţia cogniţie-personalitate la sportive şi nesportive: studiu comparativ*, Conferinţa Naţională: "Activităţile fizice şi sportive-socializare şi performanţă"; Bucureşti,

Giurgiu, L., (1992), *Aspecte ale stresului competiţional în jocurile sportive*, Simpozionul naţional "Contribuţia ştiinţei la creşterea performanţei sportive" Bucureşti

Giurgiu, L., (2000), *"Strategii cognitive în baschetul feminin"*, Teză de doctorat, ANEFS, Bucureşti

Giurgiu, L., (2004) *Monografia psihologică a jocului de baschet*, Editura Alma Mater, Sibiu.

Giurgiu, L., (2004), *Psihologia activităţilor corporale*, Editura Alma Mater, Sibiu

Giurgiu, L., Grigore, V., (1999), *"The impact of the economical transition on sport retirement in Romania"*, Al X-lea Congres European de Psihologia Sportului", Praga

Giurgiu, L., Grigore, V.,.(1999), *Perspectivă multidimensională asupra retragerii din activitatea sportivă*, Conferinţa Naţională "Actualităţi şi perspective în educaţie fizică, sport şi kinetologie", Bucureşti

Giurgiu, L., Nan, F., (2003), *Caracterizarea psihologică a disciplinei sportive orientare*, Conferinţa Ştiinţifică Internaţională, « Competiţia » Bucureşti şi În Revista « Ştiinţa Sportului », nr. 36, noi.- dec. 2003

Golu, M., (1980) *Probleme fundamentale ale psihologiei*, Editura Academiei, Bucureşti.

Golu, M., Dicu, A., *Introducere în psihologie*, Ed. Ştiinţifică, Bucureşti.

Hayes, N., Orrell, S., (1997) *Introducere în psihologie*, Bucureşti, Ed. All Educational S.A.

Holdevici, I., Vasilescu, I. P., (1988) *Activitatea sportivă. Decizie, autoreglare, performanţă*., Bucuresti, Ed. Sport-Turism.
Horghidan, Valentina, (1984) *Caiet de lucrări practice*, I.E.F.S., Bucureşti.
Horghidan, Valentina, (1997) *Metode de psihodiagnostic*, Ed. Didactică şi pedagogică, R.A., Bucureşti.
Horghidan Valentina, (1999) *Psihologie*, Bucuresti, Ed. A.N.E.F.S.
Howe, B., (1993) *Calităţile psihologice şi antrenoratul*, în « Sport science review », vol. 2, nr. 2, traducere în Psihologia sportului, SDP 347-349, 1994, CCPS, Bucureşti
Jung, C., G., (1994) *Puterea sufletului - Antologie*, vol III, Ed. Anima, Bucureşti
Laborit, P., (2001), *"Antrenorul de mare performanţă"*, în Les cahiers de l'INSEP, Nr. 29/2001, traducere în colecţia "Biblioteca antrenorului" nr. 7/2004, INCS; Bucureşti
Luduşan, N., Voiculescu, F., (1997) *Măsurarea şi analiza statistică în ştiinţele educaţiei - teorie şi aplicaţii*, Sibiu, Editura Imago.
Madigan, R., Frey, R., Matlock, T., (1992) *Cognitive strategies of University Athlet*s, în Canadian Journal of Sport Science, 17 (135-140).
May, R., Masson, M., Hunter, M., (1990) *Application of statistics in behavioral research,* New York, Harper & Row Publishers.
Martens, R. (1985), *Coaches guide in sport psychology*, Human Kinetic Books, Champaign, Illinois.
Murphy, M. S., (1995) *Sport psychology interventions*, Champaign, Il.
Nougier, V. (1986) *Contribution a l`etude des processus attentionelle chez le sportif*, in *Recherche en psychologie du sport,* Paris, Actes du troisieme Congres.
Nougier, V. (1991) *Prelucrarea informaţiei în sport şi "orientarea atenţiei"*, traducere în Sportul de performanţă, nr. 335-336, Bucureşti, Ed. C.C.P.S., 1993.
Nougier, V. (1993) *Procesele cerebrale în acţiunile sportive*, traducere în Psihologia sportului, Col. Sportul de performanţă, nr. 347-349, Bucureşti, Ed. C.C.P.S., 1994.
Orlick, T., (1980) *In pursuit of excellence – How to win in Sport and Life Through Mental Training,*, Second ed., Leisure Press, Champaign, Illinois.
Piaget, Jean, (1967) *Biologie et connaissance*, Paris, Ed. Galimard.
Pim, Ralph, (1994) *Winning Basketball*, Chicago, Contemporary Books.
Radu, I. si colab., (1991) *Introducere in psihologia contemporană,* Cluj Napoca, Ed. Sincron.
Reber, S.A., (1985) *Dictionary of psychology*, London, Penguin Books.
Ripoll, H., (1986) *Interactions des operations cognitives et des mecanismes sensoriomoteurs dans les activites physiques et sportives,* in *Recherche en psychologie du sport*, actes du troisieme Congres, Paris.
Rossi, B., Zani, A., (1991) *Psihofiziologia cognitivă, ca interfaţă între psihologia cognitivă şi psihologia sportului*, traducere în Sportul de performanţă, nr. 335-336, Bucureşti, Ed. C.C.P.S., 1993.
Rossi, B., Zani, A., (1991) *Psihofiziologia, teoria psihologiei şi studiul performanţei psihomotorii specializate*, traducere în Sportul de performanţă, nr. 335-336, Bucureşti, Ed. C.C.P.S., 1993.
Rossi, B., (1992) *Psihologul şi echipa*, în "Scuola dello sport", XI, nr. 26, traducere în Psihologia sportului, SDP 347-349, 1994, CCPS, Bucureşti
Rotariu, T., coordonator, (1999) *Metode statistice aplicate în ştiinţele sociale*, Iaşi, Editura Polirom.
Rubin, Z., Peplau, A., Salovey, P., (1993) *Psychology*, Boston, Houghton Mifflin Company.
Rusu, F., (2002), *Reprezentarea mentală aplicată la o echipă de volei fete,* în Revista "Ştiinţa Sportului", nr. 32, CSSR, INCS, Bucureşti
Savoy, C., (1993) *A yearly mental training program for a College basketball player*, The Sport Psychologist, 7 (173-190).
Selder, D., (1982) *Psychological preparation of olympic athlets*, in Atletica studi, nr. 5.

Schmidt, R.A., (1991) *Motor learning and performance*, Champaign, Il., Human Kinetics Books.
Strean, W., Roberts, G., (1992) *Direcţiile viitoare în cercetarea psihologică aplicată în domeniul sportului*, în "The sport psychologist", vol 6, nr. 1, traducere în Psihologia sportului, SDP 347-349, 1994, CCPS, Bucureşti
Şchiopu, U., (1970) *Introducere in psihodiagnostic*, Bucuresti, Ed. Universitatii.
Şerban, M., (1995) *Problemele psihologiei cognitive cu aplicatii la activitatile corporale*, A.N.E.F.S., referat drd., Bucuresti.
Şerban, M., (1999) *Gândirea, factor de optimizare al modelării*, Bucuresti, Printech.
Şerban, M., (1995) C*aracteristicile gândirii tactice; decizii în situaţii problematice în sport*, A.N.E.F.S., referat drd., Bucuresti.
Şerban, M., (1987) *Aprecierea calitatilor in sport*, Bucuresti, Ed. Sport-Turism.
Thomas, R., Missoum, G., Rivolier, I., (1987) *La psychologye du sport de haut niveau*, Paris, P.U.F.
Thomas, J., Nelson, J., (1990) *Metodologia cercetării în activitatea fizică*, vol I şi II, traducere în SDP nr. 386 –389, Ed. CCPS, Bucureşti, 1997.
Tudos, Şt., (1993) *Elemente de statistică aplicată*, Ed. I.E.F.S., Bucureşti.
Tudos, Şt., (2001) *Concepte psihologice de bază. Perspectivă genetică şi funcţională*, Ed. Globus, Bucureşti.
Ulmita, Carlo (1991) *Atenţia în sport: noi direcţii de cercetare*, traducere în Sportul de performanţă, nr. 335-336, Bucureşti, Ed. C.C.P.S., 1993.
VanShoyck, S., Grasha, A., (1981) *Attentional Style Variations and Athetic Ability*: *The advantages of a sport specific test*, Journal of Sport Psychology, 3 (149-165).
Wilberg, Adam, (1992) *Diferenţele individuale în viteza de procesare a informaţiei vizuale şi în predicţia diferenţelor în performanţa în jocurile sportive,* traducere în Sportul de performanţă, "Antrenoriat şi competiţie", nr. 350-352, Bucureşti, C.C.P.S. , 1994.
Zlate, M., (1994) *Introducere în psihologie*, Editura Şansa, Bucureşti.
***Dictionar de Psihologie, (1978), coord. Popescu-Neveanu, P., Ed. Albatros, Bucureşti.
***Dicţionar de pedagogie, (1979) Ed. Sport-Turism, Bucureşti.
***Dicţionar de psihologie socială, (1981) Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti
***Dicţionar Enciclopedic de Psihologie, (1997), coord. Ursula Şchiopu, Ed. Babel, Bucureşti
*** FEPSAC Monograph Series, (1999), *"Career Transitions in Competitive Sports",* Editors: Wylleman, P, Lavallee, D, Alfermann, D.

A N E X E

ANEXA NR. 1

TESTUL STILULUI ATENŢIONAL INTERPERSONAL

TAIS – (forma scurtă, tradusă şi adaptată după R. Nideffer)

Instrucţiuni: Citiţi cu atenţie situaţiile de mai jos şi răspundeţi la fiecare în parte cât mai sincer şi mai obiectiv posibil, încercuind varianta care se potriveşte cel mai bine felului dvs. de a fi

1. Mă pricep la analizarea rapidă a unei mulţimi de oameni şi la extragerea unei anumite persoane sau chip, din acea mulţime.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

2. Într-o cameră plină de copii sau pe un teren de joacă, ştiu ce face fiecare dintre ei.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

BET Total =

3. Când mi se vorbeşte, mă simt distras de imaginile sau sunetele din jurul meu.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

4. Mă simt încurcat atunci când privesc activităţi de genul unui meci de baschet sau spectacol de circ, unde se întâmplă prea multe lucruri în acelaşi timp.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

OET Total =

5. Am nevoie doar de o mică informaţie şi îmi vin o mie de idei pe acea temă.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

6. Îmi este uşor să combin idei din domenii variate.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

BIT Total =

7. Când cineva îmi vorbeşte, mă trezesc gândindu-mă la cu totul altceva.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

8. Am atâtea lucruri în minte, încât mă zăpăcesc şi uit mereu câte ceva.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

OIT Total =

9. Când citesc, mi-e uşor să nu mă gândesc la altceva decât la carte.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

10. Imaginile şi sunetele din jur nu-mi deranjează şirul gândurilor.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

NAR Total =

11. Cu greu îmi scot din minte un gând sau o idee.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

12. La jocuri greşesc, deoarece urmăresc ce face o persoană şi nu le mai pot urmări pe celelalte.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

RED Total =

Interpretarea testului. Se adună punctele realizate pentru fiecare set de două întrebări succesive, rezultând şase indicatori ce descriu stilul atenţional al subiectului investigat. Scorurile obţinute se interpretează astfel:

BET = atenţie externă extinsă. Scorurile ridicate la acest item arată că subiectul este capabil să integreze efectiv mai mulţi stimuli externi simultan, în câmpul său atenţional. Are aşadar, o bună atenţie distributivă şi conştientizează faptul că poate percepe şi opera cu mai mulţi stimuli externi, concomitent.

OET = atenţie externă restrânsă. Cu cât scorul realizat este mai mare, cu atât apar mai multe greşeli în acţiunile subiectului, datorită confuziei şi suprasolicitării acestuia cu informaţii externe. Sportivii din această categorie au dificultăţi de concentrare, fiind deranjaţi de numărul mare al stimulilor externi.

BIT = atenţie internă extinsă. Un punctaj mare pe această scală semnifică faptul că, subiecţii se consideră capabili să opereze eficient cu idei şi informaţii din diferite domenii, se consideră analitici şi au capacitatea de a "filozofa" pe marginea evenimentelor; dacă este necesar, se pot gândi la mai multe lucruri deodată fără a-şi reduce eficienţa.

OIT = atenţie internă restrânsă. Cu cât scorul obţinut la acest indicator este mai mare, cu atât se produc mai multe erori, deoarece subiecţii se gândesc la mai multe lucruri deodată; ei sunt deranjaţi în acţiunile lor de propriile gânduri şi sentimente.

NAR = atenţie focalizată (capacitate de concentrare). Scorurile ridicate la acest item arată că indivizii se consideră a fi eficienţi în activităţile care solicită îngustarea (restrângerea) câmpului atenţional şi izolarea de factorii perturbatori.

RED = atenţie difuză. Un scor ridicat pe această scală arată că subiecţii greşesc, deoarece nu reuşesc să integreze în aria de cuprindere a atenţiei toată informaţia necesară rezolvării problemei; ei nu pot fi atenţi la mai multe lucruri deodată şi nu se pot concentra decât pe arii foarte înguste.

ANEXA NR. 2

TEST DE AUTOEVALUARE A CAPACITĂŢII DE CONCENTRARE

I n s t r u c ţ i u n i : Citiţi situaţiile de mai jos şi alegeţi varianta de răspuns care corespunde cel mai bine felului dvs. de a fi. Încercaţi să răspundeţi cât mai sincer şi cât mai obiectiv.

1. Pot evita să devin prea nervos sau prea tensionat în competiţii.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

2. Devin atât de concentrat asupra meciului (acţiunii), încât tot ce mă înconjoară îşi pierde importanţa.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

3. Pot menţine sau recâştiga rapid un nivel înalt de concentrare în antrenament.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

4. Pot menţine sau recâştiga rapid un nivel înalt de concentrare în competiţii.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

5. Am încredere în forţele proprii şi un sentiment de genul: "Pot să reuşesc!"

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

6. Suport bine criticile antrenorului şi învăţ din acestea.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

7. Fac faţă manifestărilor ostile din timpul meciului sau deciziilor luate împotriva mea de către arbitru

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

8. Pot rămâne motivat atunci când mă aflu în dezavantaj pe tabela de scor, sau în criză de timp.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

9. Pot să mă concentrez asupra momentului prezent trăind aici şi acum (ex. o mişcare, o acţiune, o săritură, etc.)

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

10. Îmi pot recâştiga rapid concentrarea asupra acţiunii în curs chiar şi după o greşeală.

Niciodată	Rareori	Câteodată	Deseori	Totdeauna
1	2	3	4	5

Traducere şi adaptare după T. Orlick, în "*In pursuit of Excellence"* Leisure Press, 1990

ANEXA NR. 3

CHESTIONAR DE AUTOEVALUARE A GRADULUI DE EPUIZARE LA ANTRENORI

1	2	3	4	5
Nu sau în mică măsură		Oarecum		Da sau în mare măsură

1. Au început activităţile legate de antrenorat să devină frustrante?

   1 2 3 4 5

2. A început să vi se pară că sunt din ce în ce mai multe lucruri de făcut şi că problemele nu se temină niciodată?
   1 2 3 4 5

3. Simţiţi că aveţi mai puţină energie decât de obicei?
   1 2 3 4 5

4. Aţi început să vă pierdeţi uşor răbdarea cu sportivii sau cu persoanele cu care veniţi în contact
   1 2 3 4 5

5. Aţi început să vă puneţi întrebarea dacă meseria de antrenor este ceea ce vi se potriveşte?
   1 2 3 4 5

6. Simţiţi că aveţi mai puţină energie psihică pozitivă şi mai multă energie negativă
   1 2 3 4 5

7. Simţiţi că asupra dvs. se exercită o presiune din ce în ce mai mare în vederea obţinerii rezultatelor propuse?
   1 2 3 4 5

8. Aţi început să vă gândiţi că ceilalţi nu vă înţeleg, tot aşa cum nu înţeleg obiectivele pe care le urmăriţi în procesul de antrenament?
   1 2 3 4 5

9. Sunteţi prea ocupat pentru a eexecuta activităţi de rutină, cum ar fi să sunaţi o persoană care v-a căutat la telefon, să citiţi reviste şi cărţi sau să vă îngrijiţi de treburile gospodăreşti?
   1 2 3 4 5

10. Simţiţi că nu puteţi discuta despre problemele dvs. nici cu familia şi nici cu prietenii?
    1 2 3 4 5

Evaluarea se va face pe baza punctajului total, după cum urmează:

0 – 20	Nu sunt probleme
21 – 30	Ar trebui să fiţi atenţi la apariţia unor posibile schimbări
31 - 40	Sunteţi în pericol de a ajunge în stare de epuizare
41 - 50	Sunteţi în stare de epuizare. Acţionaţi chiar acum

Traducere şi adaptare după R. Martens, în *Coaches guide to sport psychology,* 1987

ANEXA NR. 4

C H E S T I O N A R D E A U T O E V A L U A R E

I n s t r u c ţ i u n i : Pentru a vă putea auto-evalua ca sportivă de performanţă, răspundeţi la următoarele întrebări cât mai sincer şi mai obiectiv posibil. Încercuiţi pentru fiecare întrebare varianta de răspuns, ce se potriveşte cel mai bine felului dvs. de a fi. Reflectaţi apoi, asupra aspectelor ce necesită îmbunătăţiri.

Care sunt obiectivele dvs. pentru sezonul competiţional actual?

……

1. Sunteţi întru-totul consecvent atingerii scopurilor propuse?

Aproape niciodată	rareori	câteodată	de cele mai multe ori	aproape întotdeauna
1	2	3	4	5

2. Sunteţi încrezător în propria capacitate de joc?

Aproape niciodată	rareori	câteodată	de cele mai multe ori	proape întotdeauna
1	2	3	4	5

3. Sunteţi receptiv la criticile constructive pe care vi le aduce antrenorul?

Aproape niciodată	rareori	câteodată	de cele mai multe ori	aproape întotdeauna
1	2	3	4	5

4. Aveţi o dorinţă puternică de a reuşi în sport?

Aproape niciodată	rareori	câteodată	de cele mai multe ori	aproape întotdeauna
1	2	3	4	5

5. Aveţi obiceiul de a vă încuraja şi lăuda coechipierii?

Aproape niciodată	rareori	câteodată	de cele mai multe ori	aproape întotdeauna
1	2	3	4	5

6. În timpul antrenamentelor depuneţi toate eforturile de care sunteţi capabil?

Aproape niciodată	rareori	câteodată	de cele mai multe ori	aproape întotdeauna
1	2	3	4	5

7. Factorii externi, perturbatori vă afectează performanţa?

Aproape niciodată	rareori	câteodată	de cele mai multe ori	aproape întotdeauna
1	2	3	4	5

8. Faceţi eforturi şi în afara antrenamentelor pentru a progresa?

Aproape niciodată	rareori	câteodată	de cele mai multe ori	aproape întotdeauna
1	2	3	4	5

9. Vă reveniţi uşor după eşecuri? Treceţi repede peste piedici şi dezamăgiri?

Aproape niciodată	rareori	câteodată	de cele mai multe ori	aproape întotdeauna
1	2	3	4	5

Traducere şi adaptare după Ralph L. Pim, “Self–assesment inventory”, în “Winning Basketball”, 1994.

ANEXA NR. 5

TEST DE AUTOEVALUARE A ANGAJAMENTULUI ÎN SPORT

I n s t r u c ţ i u n i : Citiţi situaţiile de mai jos şi alegeţi varianta de răspuns care reflectă cel mai bine măsura în care vă implicaţi în sportul dvs. şi dorinţa dvs. de a excela în sport. Pentru o bună autocunoaştere, răspundeţi cât mai sincer şi mai obiectiv.

1. Sunt gata să sacrific alte lucruri din viața mea, în favoarea sportului.

1 2 3 4 5

2. Vreau întradevăr să devin un sportiv / o sportivă de excepţie.

1 2 3 4 5

3. Sunt hotărât/ă să nu renunţ sau să mă eschivez de la atingerea scopurilor mele (să ating un anumit punctaj, să finalizez un exerciţiu, să obţin un anumit timp de alergare)

1 2 3 4 5

4. Îmi asum răspunderea pentru greşeli şi voi munci din greu pentru a le corecta.

1 2 3 4 5

5. Voi exersa la capacitatea maximă şi voi depune eforturi, chiar dacă rezultatele nu se vor arăta de la început

1 2 3 4 5

6. Voi concura la capacitatea maximă şi voi depune eforturi, chiar dacă mă voi afla în avantaj sau în dezavantaj pe tabela de scor

1 2 3 4 5

7. Voi face pregătire psihologică înainte sau după antrenament.

1 2 3 4 5

8. Voi continua să muncesc din greu, chiar dacă uneori e dureros.

1 2 3 4 5

9. Mă simt mai devotat sportului meu decât oricărei alte activităţi.

1 2 3 4 5

10. Simt mai mult entuziasm, bucurie şi împlinire în sportul meu, decât în orice altă activitate.

1 2 3 4 5

După T. Orlick, în "*In pursuit of Excellence"* Leisure Press, 1990

ANEXA NR. 6

Interviu auto-administrat pentru sportivi

Instrucţiuni. Scopul acestui interviu este acela de a clarifica acele "zone" ale pregătirii dvs. care trebuie îmbunătăţite, precum şi fixarea unor obiective foarte precise ale evoluţiei sportive pentru viitorul apropiat.

În **Jurnalul dvs. personal,** răspundeţi cu sinceritate la următoarele întrebări:

1. Ce aspect al pregătirii tale crezi că trebuie optimizat?
2. Unde anume greşeşti fără să vrei şi ce ai putea face pentru a evita acest lucru?
3. Când, unde şi în ce situaţii anume apar problemele cu care te confrunţi (la antrenamente, în concurs, acasă, la şcoală, când ţi se cere să faci anumite lucruri)?
4. Cât este de importantă rezolvarea situaţiei care te nemulţumeşte? Cât de mult îţi afectează performanţele?
5. Gândeşte-te la ocaziile în care ai obţinut performanţe maxime. Ce se întâmpla atunci? Ce făceai? Ce-ţi spuneai? La ce anume te concentrai?
6. Dar când performanţele au fost foarte slabe? Ce se întâmpla atunci? Ce făceai? Ce-ţi spuneai? La ce anume te concentrai?
7. Ce element crezi că face diferenţa dintre cea mai bună şi cea mai slabă evoluţie a ta în competiţii?

a) La ce te gândeai înainte de competiţie?
b) La ce te concentrai în timpul competiţiei?
c) Ce făceau şi ce nu făceau cei din jurul tău în cele două situaţii?

1. Ce crezi că poţi face pentru îmbunătăţirea situaţiei?
2. Te-ai angajat (implicat) suficient în munca ta (în urmărirea şi îndeplinirea obiectivelor de performanţă)?

10. Eşti gata să-ţi iei acest angajament acum?

Tradus şi adaptat după Terry Orlick, în In Pursuit of Excellence, 1990

ANEXA NR. 7

Chestionarul motivelor retragerii din sport

Instrucţiuni: Decizia retragerii din sport este influenţată de numeroşi factori, obiectivi şi subiectivi. Analizaţi situaţiile care urmează şi precizaţi în ce măsură acestea au determinat retragerea dvs. din activitatea sportivă, încercuind pe scala din dreapta paginii, variantele de răspuns care vi se potrivesc. Semnificaţia cifrelor este: În foarte mică măsură = 1 pct; în mică măsură = 2 pct; nici în mică, nici în mare măsură = pct.; În mare măsură = 4 pct.;În foarte mare măsură = 5 pct.

Nr. Crt	Itemul					
1	Vârsta	1	2	3	4	5
2	Accidentările repetate, îmbolnăvirile	1	2	3	4	5
3	Oboseala acumulată	1	2	3	4	5
4	Modificările greutăţii corporale	1	2	3	4	5
5	Alterarea calităţii somnului şi a poftei de mâncare	1	2	3	4	5
6	Fumatul	1	2	3	4	5
7	Consumul de alcool	1	2	3	4	5
8	Diminuarea capacităţii de effort	1	2	3	4	5
9	Scăderea competenţei sportive	1	2	3	4	5
10	Lipsa condiţiilor corespunzătoare pentru refacere	1	2	3	4	5
11	Antrenamentele solicitante	1	2	3	4	5
12	Desfăşurarea activităţii în condiţii dificile	1	2	3	4	5
13	Programul competiţional încărcat	1	2	3	4	5
14	Cantonamentele prelungite	1	2	3	4	5
15	Deplasările frecvente	1	2	3	4	5
16	Lipsa timpului liber	1	2	3	4	5
17	Frustrările familiale, lipsa socializării	1	2	3	4	5
18	Absenţa pregătirii psihologice	1	2	3	4	5
19	Consumul de energie psihică	1	2	3	4	5
20	Scăderea motivaţiei pentru performanţă	1	2	3	4	5
21	Diminuarea încrederii în sine	1	2	3	4	5
22	Anxietatea şi stresul trăite în competiţii	1	2	3	4	5
23	Eşecurile repetate	1	2	3	4	5
24	Restricţiile regulementelor de concurs	1	2	3	4	5
25	Exigenţele sportului profesionist	1	2	3	4	5
26	Relaţii tensionate cu antrenorii	1	2	3	4	5
27	Concurenţa dintre sportivii “tineri” şi “bătrâni”	1	2	3	4	5
28	Concurenţa dintre “titulari” şi “rezerve”	1	2	3	4	5
29	Neânţelegerile cu clubul sau federaţia de profil	1	2	3	4	5
30	Compensaţiile materiale neadecvate	1	2	3	4	5
31	Obligaţiile resimţite faţă de antrenor, familie, etc.	1	2	3	4	5
32	Atitudinea publicului, a presei, etc.	1	2	3	4	5
33	Sporirea îndatoririlor familiale	1	2	3	4	5
34	Lipsa suportului şi a aprobării familiei	1	2	3	4	5
35	Dorinţa de a activa într-un alt domeniu	1	2	3	4	5
36	Dorinţa de a deveni antrenor sau manager în sport	1	2	3	4	5

“Chestionarul motivelor retragerii din sport” Giurgiu L. & Grigore V (1999) în “The impact of the economical transition on sport retirement in Romania” în volumul Celui de-al X-lea Congres European de Psihologia Sportului